colecția shaman

Imaginile sufletului
05 26282 35927 3
LEI 190.000 LG. 19,00

Imaginile sufletului este o carte despre legăturile profunde între tehnicile şamanice străvechi şi metoda "constelațiilor familiale", despre principiile spirituale comune pe care se întemeiază aceste două abordări aparent atât de diferite. Deşi ele provin din tradiții culturale diferite, ele îşi trag puterea vindecătoare din aceeaşi cunoaştere adâncă a ființei omeneşti, dincolo de barierele arbitrare ale trupului.

Imaginile sufletului este un ghid practic, o hartă a drumului către realitățile interioare, destinată căutătorilor de orice nivel, fie ei experți sau simpli investigatori ai straturilor subtile ale conştiinței.

Concluziile teoretice ale lucrării sunt ilustrate cu exemple vii din sesiunile de lucru individuale sau de grup, din contactul direct cu ritualurile indienilor din America, din povestirile nu lipsite de umor culese de către autor în lucrul său cu şamanii si vracii nativi, toate acestea transformând lectura într-o pasionantă aventură.

Este o carte destinată tuturor acelora care simt că dincolo de realitatea obişnuită există ceva inefabil, dar care, totuşi, poate fi cunoscut prin intuiție. O carte pentru aceia care vor să înțeleagă mai profund propria lor realitate.

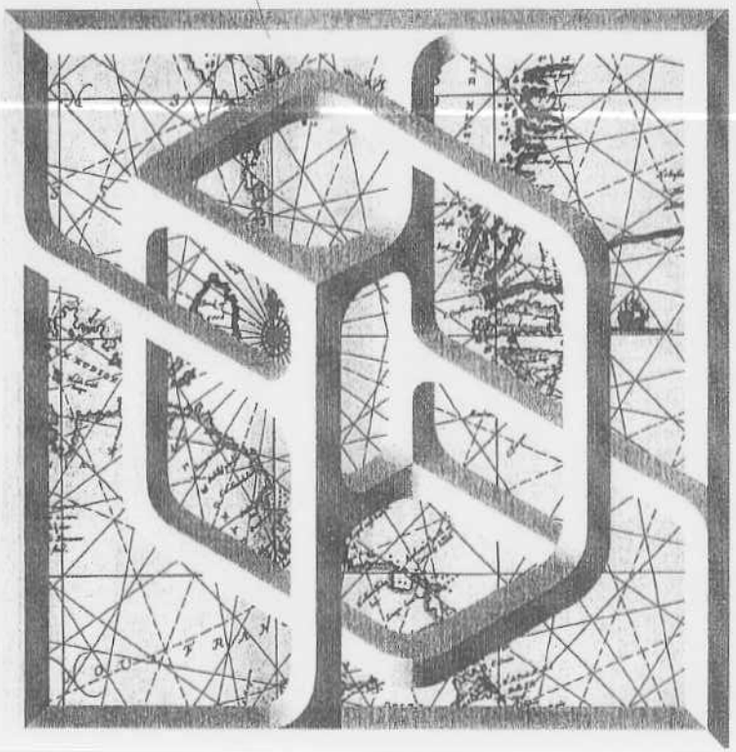
ISBN 978-973-1812-21-2
9 789731 812212
www.efpublishing.ro

F CARTEA CARE ÎȚI SCHIMBĂ VIZIUNEA

DAAN VAN KAMPENHOUT ○ IMAGINILE SUFLETULUI

Daan van Kampenhout

Imaginile Sufletului



Constelațiile familiale și șamanismul

elena francisc publishing F

CONSTELAŢIILE FAMILIALE ŞI ŞAMANISMUL

În momentul în care Daan a început să-mi scrie despre observările sale asupra constelaţiilor familiale, care oglindeau multe elemente ale experienţelor şamanice, am fost, pe de o parte, surprins, iar pe de altă parte, fascinat. Poziţionarea cu respect faţă de puterile pe care nu le putem înţelege; diferenţierea dintre tărie şi slăbiciune la nivel energetic, care ne face să înţelegem ce ne ajută sau ce ne răneşte; semnificaţia spaţiului în relaţie cu timpul, în sensul că esenţa este vizibilă în spaţiu, rămâne atemporală în spaţiu şi doar îşi revelează efectul vindecător atunci când nu e devitalizată de întrebări despre trecut sau viitor – iată doar câteva exemple de similitudini între constelaţiile familiale şi şamanism. Totuşi, doar cu ajutorul însemnărilor lui Daan am reuşit să înţeleg unele dintre experienţele de bază din constelaţiile familiale, am clarificat multe aspecte ale lor şi am putut recunoaşte şi elimina mai uşor influenţele perturbatoare. De exemplu, întrebările care deviază energia de la evenimentul în lucru sau de la client reprezintă mai mult o curiozitate teoretică decât o soluţie pentru cei în cauză.

Scrisorile lui Daan, care constituie baza acestei cărţi, m-au pus în contact cu o viziune asupra lumii, care, în multe aspecte, pare să contravină normelor. Totuşi, asta se întâmplă la o primă privire. Această viziune ne forţează să examinăm mai îndeaproape observările perpetuate oral (şi deoarece contravin normelor de gândire, le eliminăm repede). Ele includ relatări despre cum este experimentată apariţia celor morţi, de exemplu, şi cum, în momentul morţii, aceştia îi contactează pe cei de care erau în mod special apropiaţi. Cei vii au adesea impresia că au de făcut ceva pentru cel mort, astfel încât sufletul său să-şi găsească pacea. Acelaşi lucru se aplică la relatările despre apariţiile de spirite, legate adesea de spiritul celui mort, care fie a comis o crimă, fie a fost victima unei crime. De aceea suntem familiarizaţi cu ideea că există o altă lume care exercită o influenţă asupra lumii celor vii; şi că, în celălalt sens, cei vii îi pot influenţa pe cei morţi şi uneori chiar trebuie să facă asta.

Totuşi, nu putem accepta, pur şi simplu, ceea ce ne spune şamanul despre spiritele bune, care îi sfătuiesc pe cei vii despre ce este bun şi ce e rău, şi despre spiritele rele, pe care trebuie să le împăcăm sau să le ţinem la distanţă. Asta ar face ca – iar aici sunt foarte îndrăzneţ – multe dintre posibilităţile de contact cu forţe deosebite să fie conectate la un anume loc, un anume timp, un anume peisaj, o tradiţie specifică. Asta mai înseamnă că nu sunt la fel de uşor accesibile tuturor şi că numai cineva poate lua legătura cu aceste forţe; atunci, forţele în speţă se arată şi se deschid persoanei respective în spaţiul personal.

De asemenea, aspectul în cauză nu exclude posibilitatea existenţei unei conexiuni între diferitele metode de acces sau

a unei îmbogăţiri reciproce. Dimpotrivă, abia când specificitatea fiecărei tradiţii şi a oricărui grup este recunoscută, diferitele grupuri se pot întâlni, face schimburi şi să revină apoi îmbogăţite la poziţia iniţială.

Şi mai este ceva de luat în considerare aici. Diversele tradiţii, precum şi experienţele pe care se bazează aparţin unui mare suflet comun, care le creează şi le controlează. Adaptarea unei forme de viaţă la mediu presupune ca un anumit aspect din mediu să atingă forma de viaţă şi astfel să îi permită adaptarea. Ceea ce atinge forma de viaţă merge uneori către extreme, dar asta favorizează dezvoltarea de calităţi speciale. De aceea, viaţa şi mediul se atrag reciproc. Iar o forţă superioară amândurora le aduce împreună şi facilitează o formă distinctă de împreunare şi de schimb. Această forţă de control comun o denumesc marele suflet. Nu înseamnă că o înţeleg, dar constituie cea mai bună imagine pe care o pot folosi pentru a descrie cunoaşterea mişcării sincrone către un scop anume.

Dezvoltarea este posibilă acolo unde e solicitată de mişcarea unei puteri superioare şi astfel devine esenţială. Altfel zis, ceea ce este corect şi esenţial la un anume moment dat se poate schimba mai târziu sub influenţa altor circumstanţe şi puncte de vedere. Ceea ce nu înseamnă că noile puncte de vedere sunt mai întemeiate decât cele anterioare, ci că facilitează creşteri care nu erau posibile anterior. Să ne gândim la Descartes care, în una dintre viziunile sale, vedea lumea ca o mare maşină. Era atât de fascinat de această viziune, încât o considera o revelaţie de la Dumnezeu. Astăzi ştim că această viziune nu mai este suficientă pentru a înţelege lumea, dar

uitaţi-vă la ce a condus: atât la nişte lucruri minunate, cât şi distructive. Deşi această viziune a fost insuficientă, a determinat un anume grad de dezvoltare a lumii în epocile următoare. După părerea mea, nu stă în puterea noastră să judecăm ce este mai bine sau mai rău în legătură cu dezvoltarea; pe de o parte, este inevitabilă, iar pe de altă parte, e limitată de suferinţă şi de o nouă înţelegere.

Prin intermediul experienţei surprinzătoare, în care reprezentanţii individuali ai membrilor familiei simt ca şi cei pe care îi reprezintă fără să ştie nimic despre ei, constelaţia familială a deschis o cale de acces la niveluri ale sufletului care fuseseră, în majoritatea lor, ascunse în cultura noastră. În plus, atunci când reprezentanţii rămân cu adevărat conectaţi, ei sunt mânaţi de o forţă irezistibilă într-o mişcare prin intermediul căreia, din ascundere sau uitare, sunt aduse la lumină diverse experienţe. Prin această mişcare, atunci când reprezentanţii i se supun, sunt descoperite soluţii pentru indivizi, familii şi neam, care permit celor separaţi să se reunească, membrilor familiei aflaţi în conflict să se ierte şi greşelilor vechi să fie îndreptate. Ceea ce în şamanism este atribuit spiritelor bune poate fi aici descris ca fiind îndeplinit de către un suflet comun.

Surprinzător este faptul că aceste efecte nu vin doar din partea celor vii, ci şi a celor morţi, care pot fi uitaţi de mult. Ei fac contact în timpul unei constelaţii familiale în sensul că arată ceea ce trebuie să fie îndreptat, astfel încât cei vii să poată fi eliberaţi de consecinţele greşelilor din trecut şi de efectele colaterale ale datoriilor trecute; cei vii, respectând morţii, le permit să se retragă şi să găsească, în cele din urmă, pacea.

Constelaţiile familiale ne înlesnesc să experimentăm într-un alt mod ceea ce în şamanism este cunoscut şi provocat prin imagini şi ritualuri, modalitate ce poate fi experimentată de oricine. Totuşi, constelaţiile familiale necesită experienţă şi cunoaştere pentru a fi aplicate cât mai cu folos.

În consecinţă, constelaţiile familiale şi ritualurile şamanice se întâlnesc în puncte esenţiale. Amândouă se pot completa şi îmbogăţi una pe cealaltă cu propriile puncte de vedere şi experienţe şi îşi pot păstra în acelaşi timp calităţile specifice.

Bert Hellinger

INTRODUCERE

Am ajuns să cunosc constelaţiile familiale în 1998, în calitate de participant la un seminar ţinut de Gabrielle Borkan, şi am fost adânc impresionat de puterea lor vindecătoare. Intrigat şi mişcat de lucrul sistemic, am început să particip regulat la seminarii conduse de ea şi de alţi traineri. Totuşi, nu foarte mult timp după aceea am remarcat ceva ciudat: majoritatea facilitatorilor folosea o anume fomulare în introducerea metodei. Mai devreme sau mai târziu auzeam: *„Printr-un proces pe care nu-l înţelegem*, participanţii care reprezintă membrii familiei clientului vor trăi sentimentele persoanei reale, pe care o reprezintă." Ce ciudat că toţi spuneau ceva asemănător! De ce ar fi toţi facilitatorii constelaţiilor familiale incapabili să înţeleagă un aspect atât de important al procesului de constelare? Pentru mine, care aveam o experienţă şamanică obţinută după mulţi ani, constelaţiile familiale nu erau complet misterioase. Ca experiment, am început să observ cât mai atent dinamica procesului de reprezentare, încercând să o descriu ca fenomen şamanic. Poate, m-am gândit eu, la un moment dat aş putea oferi câteva

răspunsuri menite să ajute oamenii care voiau să înţeleagă mai mult despre procesul implicat în lucrul sistemic.

După un timp am avut următorul vis. Mă găseam singur într-un peisaj natural cu dealuri, stânci şi copaci. Ţinutul nu era făcut din materie fizică adevărată; am înţeles că mă plimbam printr-o zonă specifică din tărâmul energetic, care îşi luase forma din structurile teoretice ale gândirii omeneşti. Eram în căutarea fundamentului teoretic al aspectelor energetice şi spirituale ale lucrului sistemic al lui Bert Hellinger. Ştiam că această teorie avea să fie codificată undeva în peisaj, sau mai precis: urma să se integreze în peisaj sub forma unei structuri naturale. După un timp am ajuns într-o peşteră frumoasă şi spaţioasă. Soarele pătrundea prin crăpături şi găuri din tavan. Pe podeaua mare şi netedă am văzut multe bucăţi plate de stâncă. Cele mai multe dintre ele aveau între cincisprezece şi treizeci de centimetri lungime şi lăţime; toate prezentau forme neregulate. Erau de mărimi, culori şi tipuri diferite. Am ştiut că această colecţie de material reprezenta teoria lucrului sistemic în acea perioadă de timp în care aveam visul. Am remarcat că unele pietre de pe jos erau fragmente din altele mai mari. Am încercat să merg pe ele, dar nu eram foarte sigur pe călcătura mea, deoarece pietrele nu erau foarte bine îmbinate. Nu se potriveau foarte precis şi, pe măsură ce mergeam pe ele, unele alunecau, altele se rostogoleau şi săreau. În vis am înţeles că locul pe care îl găsisem avea nevoie de unele îmbunătăţiri. Oamenii care ar veni să exploreze acest loc în vis sau cu mintea n-ar găsi o structură coerentă. Era evident că teoria lucrului sistemic avea nevoie de perfecţionare; o perfecţionare în teorie s-ar transpune automat într-o

mai bună aşezare a pietrelor de pe podeaua acestei peşteri din lumea spirituală. Cel mai important lucru pe care l-am înţeles în legătură cu această nouă structură a fost acela că trebuia să fie făcut dintr-un material specific, şi nu din fragmente. Puteam să o văd în mintea mea ca o mare bucată de piatră, netedă şi clară, cu variaţii de culoare şi structură, dar dintr-o singură bucată. Apoi m-am trezit.

În perioada în care am avut visul, ţineam deja corespondenţă cu Bert Hellinger, care dezvoltase constelaţiile familiale. Participasem la o serie de seminarii pe care le ţinuse, iar într-unul dintre acestea mi-a sugerat un anume exerciţiu. Câteva luni mai târziu am trăit o experienţă spirituală transformatoare, care avea legătură directă cu intervenţia lui Bert Hellinger, şi am simţit nevoia să-i scriu despre asta. Am descris experienţa în capitolul şase, *Experienţa atemporalităţii*. După prima scrisoare au urmat şi altele şi am început să pun pe hârtie unele dintre gândurile mele despre modul în care constelaţiile familiale se fondează pe anume principii spirituale aflate şi la baza practicii şamanice. Privind în urmă, îmi dau seama că am avut visul în momentul în care am început să conştientizez că, într-un fel, corespondenţa noastră mă conducea către scrierea unei cărţi despre acest subiect.

Multe aspecte ale constelaţiilor familiale au fost descrise amănunţit de către diferiţi oameni în „limbajele" psihoterapiei, ale psihologiei şi ale genealogiei. Fiecare dintre aceste limbaje ştiinţifice se bazează pe anumite ipoteze despre realitate şi îndepărtează atenţia de la unele lucruri în timp ce o apropie de altele: fiecare limbaj are, în mod necesar, golurile sale. Faptul că părţi importante ale procesului de

constelare au rămas un mister pentru mulţi oameni nu înseamnă neapărat că se petrece ceva cu adevărat inexplicabil. Se poate ca limbajele folosite pentru a descrie cu precizie dinamica profundă a familiilor, care iese la iveală în constelaţii, să nu fie potrivite pentru sarcina de descriere a principiilor energetice, care fac posibil ca o persoană să o reprezinte pe alta. Visul meu m-a inspirat să prezint o teorie coerentă a dinamicii energetice a procesului de constelare în limbajul şamanismului, care nu a fost folosit până în prezent pentru a descrie lucrul sistemic. Acest limbaj, ca oricare altul, are golurile sale, dar ajută în special acolo unde sunt implicate natura şi dinamica sufletului, exact în zona în care celelalte limbaje s-au dovedit a fi nepotrivite pentru sarcina explicării dinamicii constelaţiilor.

Limbajele occidentale dau explicaţii analitice. Limbajul şamanic, de obicei, nu explică, ci doar descrie, ceea ce este diferit. Limbajul şamanic e folosit pentru a reliefa nu doar experienţele simţurilor din corpul fizic, ci şi pe cele ale sufletului. În practica şamanică tradiţională, o ilustrare precisă a unei experienţe spirituale este văzută ca o explicaţie validă în sine. Un şaman sau un vraci descrie tot felul de experienţe spirituale şi practice şi lasă la latitudinea ascultătorului să vadă conexiunile şi structurile dintre ele. Ascultând practicanţi şamanici tradiţionali, dar nediscutând, nepunând întrebări sau neanalizând, anumite patternuri devin încetul cu încetul vizibile ascultătorului, încep să fie simţite structuri mai profunde ale realităţii. Să fii învăţat de către şamani sau vraci e diferit de învăţarea unei formule noi sau a unei anume tehnici de şcoală. Ucenicului şamanului îi este dată

posibilitatea de a asculta diverse descrieri ale realităţii şi el trebuie să tragă propriile sale concluzii.

În 1979 am avut prima mea întâlnire cu şamanismul când am întâlnit în vis un vindecător indian american. Nu semăna în niciun fel cu imaginea romanţată a nativilor americani – avea păr scurt şi cărunt, purta blue jeans şi un trenci. Nu avea tobe, pene sau podoabe. L-am întâlnit într-un loc întunecat; abia se vedea ceva. El stătea, pur şi simplu, lângă mine şi a început să intoneze nişte cântece de vindecare. După un timp m-a invitat şi pe mine să cânt cu el. Eram prea timid şi prea mişcat de cântece pentru a putea cânta. Văzând asta, vindecătorul mi-a pus mâna pe spate. După un timp mi-a spus că era momentul să plece, ne-am luat rămas-bun şi m-am trezit. Visul l-am avut la vârsta de şaisprezece ani, o perioadă de tulburări şi de confuzie intensă. Ştiam că era un dar din partea unei realităţi necunoscute şi nu am vorbit cu nimeni despre experienţa mea. Mi-a dat încrederea şi tăria de care aveam nevoie pentru a-mi înfrunta provocările şi încă mai simt căldura atingerii acelui vraci pe spate şi primesc putere din ea. La doi ani după acest vis am supravieţuit cu greu malariei şi la scurt timp de la recuperare am avut un alt vis cu un şaman. Dormeam şi m-am trezit în vis. Lângă patul meu stătea un şaman din zona arctică, îmbrăcat într-o parka* de piele maronie. În mod surprinzător, mi s-a prezentat ca fiind învăţătorul meu. M-a invitat să ies din corp şi din pat, ceea ce, într-un fel anume, am putut să fac, şi m-a supus la o serie de teste. Învăţătorul respectiv voia să afle cât de puternic eram.

* N.tr.: Haină specifică zonei arctice.

Nu cred că a fost foarte impresionat, dar după acel vis am continuat totuşi să am şi altele în care învăţători şi spirite îmi apăreau pentru a mă învăţa. În acest fel, şamanismul a intrat în viaţa mea natural şi treptat. După ce am fost învăţat de spirite în vise timp de câţiva ani, am întâlnit din întâmplare un nativ american – care avea cunoştinţe despre natura sufletului omenesc şi despre modul în care poate fi vindecat când este bolnav – şi am fost invitat să călătoresc cu el. Apoi, mai târziu, am avut privilegiul de a fi invitat în casele unor practicieni şamanici tradiţionali. Am fost acolo când oficiau ceremonii şi făceau vindecări. Unii dintre ei m-au ajutat în această practică, necesitând mult efort, de a vorbi cu spiritele şi de a le interpreta pentru oameni aflaţi în nevoie, muncă pe care am făcut-o cu normă întreagă, din 1992. Cu toate astea, nu mă consider şaman sau vraci. Mă simt mai confortabil să mă definesc drept cineva angajat în studiul şamanismului, lucru pe care îl fac de aproape douăzeci de ani. Ştiu că înţelegerea mea despre practicile şamanice nu va fi niciodată completă. Sunt multe lucruri despre şamanism pe care le mai am de înţeles şi de învăţat.

În această carte abordez unele întrebări formulate pe parcursul lucrului lui Bert Hellinger asupra rezolvărilor sistemice şi cărora nu li s-a găsit răspuns. Cum e posibil ca reprezentanţii într-o constelaţie, neştiind aproape nimic despre o familie anume, să poată simţi şi exprima esenţa relaţiilor dintre membrii acelei familii? Ce se întâmplă, de fapt, în acel moment? Aceste întrebări sunt conectate la „procesul pe care nu-l înţelegem" amintit de majoritatea facilitatorilor, care conduce constelaţii. Mai sunt şi alte întrebări care au nevoie de

clarificare. În constelaţii pot fi reprezentaţi nu doar membrii vii, ci şi cei morţi. Faptul că o constelaţie poate avea efect vindecător asupra unui client sau chiar asupra membrilor vii ai familiei, care sunt reprezentaţi, este o realitate, dar pot constelaţiile să-i vindece şi pe cei morţi? Astfel de întrebări, precum şi altele, merită răspunsuri formulate cu atenţie.

Cititorii ar trebui să ţină cont de faptul că folosirea de către mine a limbajului şamanic este întotdeauna foarte personal: s-a dezvoltat din propria mea experienţă şi înţelegere, nu reprezint niciun învăţător anume, nicio tradiţie sau cultură. Mai mult, unii cititori familiarizaţi cu şamanismul occidental contemporan ar putea fi surprinşi de faptul că multe dintre descrierile mele asupra practicilor şamanice (şi a proceselor de constelare) au în mod esenţial un aspect tehnic. Sunt influenţat de învăţătorii şamani tradiţionali cu care am studiat, iar toţi tradiţionaliştii pe care i-am întâlnit s-au dovedit a fi tehnicieni veritabili. Dintr-o perspectivă tradiţională, şamanismul este o ştiinţă, chiar dacă studiază legi ale naturii, ce nu sunt măsurabile de ştiinţa occidentală, care observă doar materia fizică.

De la începutul anului 2000, Bert Hellinger a început să caute posibilităţi pentru dezvoltarea aprofundată a procesului de constelare, care au rezultat în unele schimbări de roluri, atât ale facilitatorului, cât şi ale reprezentanţilor. Această explorare este numită „mişcările sufletului" şi se dezvoltă ca direcţie separată în lucrul fenomenologic-sistemic, alături de constelaţiile familiale. Dintr-o perspectivă şamanică, există unele diferenţe esenţiale între constelaţiile familiale şi mişcările sufletului, şi am scris această carte având în minte

doar constelaţiile familiale. În prezent, explorarea mişcărilor sufletului reprezintă încă un proces dinamic şi, din punctul meu de vedere, este prea devreme să includ în cartea de faţă observări despre acesta cu titlul de concluzii.

De asemenea, în această carte mă concentrez pe înţelegerea mişcărilor sufletului în timpul procesului de reprezentare, iar descrierea dinamicii situaţiilor complexe de familie o las în sarcina lui Bert Hellinger şi a altor autori precum Gunthard Weber sau Hunter Beaumont. Cititorii care doresc să afle mai multe despre situaţiile complexe dintre membrii familiilor ar trebui să citească lucrările autorilor menţionaţi. Eu ating tema acestor aspecte complexe doar ocazional, atunci când îmi permit experienţa personală şi limbajul şamanic. Nu am scris cartea de faţă cu intenţia de a da cititorului descrieri complete ale procesului de constelare şi ale practicii şamanice. Scopul meu este mai modest decât atât: am ţintit să îmi folosesc înţelegerea şamanismului pentru a explora şi clarifica unele aspecte energetice şi spirituale ale constelaţiilor familiale, detalii neexplicate până în prezent.

Doresc ca efortul meu să ajute oamenii să-şi îmbunătăţească înţelegerea dinamicii care face constelaţiile posibile, iar imaginile sufleteşti pe care le prezint să îl atingă pe cititor în aşa fel, încât propriul său suflet să recunoască în ele ceva de valoare.

Vreau să le mulţumesc acelora care au avut o influenţă directă asupra acestei cărţi. În primul rând, doresc să-i mulţumesc lui Bert Hellinger, ale cărui răspunsuri la scrisorile mele m-au stimulat să continui în a explora legăturile dintre practica şamanică şi constelaţii, până când m-am trezit scriind

o nouă carte. În al doilea rând, învăţătorilor mei în şamanism, atât din lumea fizică, dar şi non-fizică, ei oferindu-mi ocazia să învăţ şi să-mi las mintea şi sufletul să se extindă. Apoi, doresc să mulţumesc tuturor facilitatorilor care au condus seminariile de constelaţii familiale la care am participat, şi dintre ei, în special Gabriellei Borkan. De asemenea, mulţumesc lui Jan Jacob Stam, Peter van Zuilekom şi lui Otteline Lamet, la ale cărei seminarii am participat în unele faze ale cercetării mele. Mulţumesc lui Oscar David, nu numai pentru că m-a încurajat să scriu, ci şi deoarece m-a pus mereu la lucru. Din multe motive, n-aş fi putut să scriu această carte fără el.

Daan van Kampenhout
Iulie 2001

1. DESCRIEREA ŞAMANISMULUI ŞI A CONSTELAŢIILOR

Practica şamanică şi lucrul sistemic reprezintă fenomene complexe şi pot fi scrise, şi chiar sunt scrise multe cărţi despre ele. Pe parcursul explorării relaţiei dintre cele două, voi descrie multe aspecte, atât ale ritualului şamanic, cât şi ale constelaţiilor, iar înţelegerea cititorului asupra celor două discipline va deveni treptat mai vie şi mai clară. Totuşi, înainte de a începe o comparaţie propriu-zisă, vreau să prezint două descrieri separate şi scurte asupra şamanismului şi a constelaţiilor familiale. În acest fel, doresc să dau un punct de pornire cititorilor nefamiliarizaţi cu vreuna dintre ele.

Termenul „şamanism" este folosit în antropologie. A fost întrebuinţat la început pentru a descrie tradiţiile şi practicile spirituale ale diverselor grupuri etnice din Siberia, Mongolia, Laponia şi părţi din Alaska şi Canada. Practica spirituală tradiţională a grupurilor nomade din zonele arctice şi subarctice din emisfera nordică este foarte complexă şi variază considerabil de la un trib la altul, aşa că aici pot să ofer doar o descriere foarte simplificată şi prescurtată. Un concept şamanic de bază este acela că lumea în care trăim este doar una dintre multe altele. Diversele lumi sunt văzute ca

segmente dintr-un univers stratificat pe verticală, unite de o axă care trece prin ele, adesea numită arborele lumii. Deasupra noastră se află lumile superioare, iar sub noi – cele inferioare. Aceste alte lumi sunt locuite de spirite de tot felul. Acolo se găsesc marile forţe ale naturii: cele patru spirite ale celor patru direcţii, munţii, mările, tunetul. Spirite de animale, plante şi sufletele oamenilor care au murit. Există şi spirite mai mici ale naturii, printre care şi entităţi care, în Europa Occidentală, sunt numite elfi şi gnomi. Potrivit tradiţiilor şamanice, unele dintre aceste spirite acţionează ca învăţători şi ajutoare, în timp ce altele nu acordă atenţie oamenilor. Unele devin ocazional violente şi cu rele intenţii la adresa noastră. Lumile şamanice superioare şi inferioare nu reprezintă acelaşi lucru cu Raiul şi Iadul creştine. În lumile superioare poţi descoperi locuri de înţelepciune, dar şi zone în care spiritele încearcă să-i păcălească pe oameni. În lumile inferioare există multe locuri cu vitalitate şi putere, dar şi unele în care te poţi îmbolnăvi, bloca sau pierde. Diversele lumi interacţionează unele cu altele tot timpul; se suprapun şi fuzionează în multe feluri, unite simbolic de arborele lumii. Cele trei lumi ar putea fi percepute ca un număr de imagini proiectate simultan pe acelaşi ecran. Deoarece cea de jos, cea din mijloc şi cu ea de sus sunt întrepătrunse, este posibil să treci din una într-alta. Atunci când oamenii au probleme sau suferă de o boală, şamanul poate călători în celelalte lumi pentru a încerca să găsească informaţii şi putere de vindecare. Adesea, atunci când este nevoie de ajutor, spiritele pot oferi susţinere preţioasă. Multe spirite pot vedea ce se întâmplă în lumea noastră şi pot împărtăşi cu noi punctele lor de vedere. Deseori, dar nu întotdeauna, informaţia lor poate fi folosită pentru a aduce echilibru şi vindecare. Din punct de vedere tradiţional, doar şamanul poate încerca să intre în dialog cu spiritele, dar numai după ce intră în transă. El poate călători, aşadar, către alte lumi pentru a vorbi cu spiritele sau le poate chema aici pentru a discuta cu ele.

Şamanismul clasic are caracteristici variate, ce îl delimitează de alte tradiţii în care oamenii contactează spiritele pentru vindecare şi informaţii. Atunci când şamanul trebuie să dialogheze cu spiritele pentru că un om în necaz îi cere ajutorul, el se îmbracă în costumul şamanic tradiţional. Costumele şamanilor tradiţionali siberieni sunt foarte impresionante: acoperite cu imagini ale spiritelor şi ale animalelor, făcute din piele, textile şi fier, înzorzonate cu piele şi funii (numite şerpi). Prin urmare, costumul unui şaman poate cântări până la douăzeci sau treizeci de kilograme. Dansând în acest costum, şamanul este foarte curând epuizat şi intră în transă. Pe măsură ce transa se adânceşte, şamanul intonează cântece improvizate din cuvinte şi din sunete de animale şi bate un ritm monoton într-o tobă mare. Când transa s-a aprofundat, şamanul poate să comunice cu spiritele.

În Siberia, şamanismul abia a supravieţuit perioadei sovietice. În anii '30, partidul comunist a început o campanie organizată împotriva şamanilor; erau văzuţi ca inamici ai statului. Anii din perioada lui Stalin s-au dovedit a fi fatali: cei mai mulţi şamani au fost omorâţi, mulţi dintre ei în lagăre. Oamenii au continuat să folosească practici şamanice doar în zonele cele mai inaccesibile. Astăzi, după prăbuşirea statului sovietic, asistăm la o renaştere a şamanismului în multe părţi

ale Siberiei, în special în Siberia de Sud. Totuşi, legătura cu tradiţia a fost ruptă, iar şamanismul siberian este în mare parte o reconstrucţie în care supravieţuiesc doar fragmente din trecut.

Spiritualitatea triburilor indigene din America de Nord este foarte apropiată de şamanismul clasic, dar există câteva diferenţe importante între acestea şi practicile populaţiilor din regiuni mai nordice. Transele şamanilor siberieni au o evoluţie spectaculoasă şi dinamică în comparaţie cu cele ale vracilor băştinaşi americani. Cântecele şamanilor siberieni sunt improvizate; cântecele de vindecare din tradiţiile nord-americane au cuvinte şi melodii fixe. În cele din urmă, vracii nord-americani folosesc rar sau deloc costume. Cu toate acestea, tradiţiile spirituale ale nativilor americani sunt adesea clasificate tot ca şamanism: viziunea proprie despre spirite şi lumile lor, precum şi abordarea acestora prezintă, în principiu, aspecte identice cu cele ale populaţiilor siberiene.

Astăzi, majoritatea occidentalilor foloseşte termenul şamanism pentru a descrie nu o formă, ci un *conţinut*: ceea ce înseamnă să ai o relaţie conştientă cu spiritele. Conform acestei noi definiţii, vindecătorul aborigenilor australieni, clarvăzătorii africani, mediumii de transă din Bali şi mulţi alţii sunt cu toţii şamani într-un fel sau altul. În prezent, practicile de vindecare ale aproape oricărei culturi non-occidentale, care trăieşte (sau a trăit) în strânsă relaţie cu pământul, este clasificată drept şamanism de majoritatea occidentalilor. Când spun „şamanism tradiţional", mă refer la şamanii siberieni şi mongoli şi la vracii nord-americani, deci mă leg mai mult de definiţia antropologică clasică, incluzând doar practicile

spirituale ale populaţiilor arctice şi subarctice. La început, termenul şamanism descria o *formă* specifică de comunicare cu spiritele, care includea costumaţia şamanică, unele cântece improvizate şi marea tobă.

La fel ca în orice altă tradiţie spirituală, practica individuală determină calitatea lucrului. La fel ca atunci când unii preoţi creştini, rabini evrei sau imami islamişti sunt nişte mari suflete, în timp ce alţii au oarecum o cunoaştere limitată în înţelegerea principiilor spirituale ale religiilor lor, şamanii cu adevărat mari practică alături de şamani lipsiţi de înţelepciune şi chiar incompetenţi. Cu toate acestea, imaginea şamanismului a atins treptat proporţii aproape mitice în lumea occidentală. Nu împărtăşesc acest punct de vedere particular şi optimist. Şamanismul este adesea folosit ca sinonim pentru înţelepciune, adevăr, puritate, non-violenţă, ecologie şi armonie spirituală. Mi-aş dori să fie aşa, dar experienţa personală m-a învăţat că adevărul nu este atât de simplu. Pot să existe anumiţi şamani care să personifice mai multe dintre aceste calităţi, dar asta nu înseamnă că întreaga cultura şamanică le personifică la rândul ei. Pentru mine, şamanismul nu reprezintă un vis al trecutului de aur, ci un limbaj spiritual. Oamenii cu talent îl vor însuşi mai uşor decât alţii, iar controlul lor asupra limbajului va fi mai bun, dar oricine poate învăţa să se exprime într-o anumită măsură prin acest limbaj.

Constelaţiile familiale au fost dezvoltate de Bert Hellinger ca parte a lucrului său la rezolvările sistemice. O constelaţie reprezintă un mod de a relaţiona cu efectele negative ale evenimentelor perturbatoare din istoria unei familii. Nu este o formă de psihoterapie. În psihoterapia clasică, rădăcinile

problemelor, cum ar fi imaginea de sine negativă, pot fi urmărite, iar experienţele grele din copilărie sau alte evenimente traumatice pot obţine o recadrare. Lucrul acesta este posibil, deoarece psihoterapia lucrează cu mesaje conştiente sau inconştiente, pe care o persoană le recepţionează pe măsură ce se dezvoltă. De exemplu, dacă mama ta ţi-a spus mereu că eşti prost, ai primit întotdeauna mesajul că ai o valoare foarte scăzută sau chiar deloc. Dacă acest sentiment a fost întărit şi de alte experienţe negative, rezultatul este o proastă imagine de sine. În acest domeniu psihoterapia poate ajuta. Totuşi, constelaţiile familiale nu se implică în acest tip de procese. Lucrul sistemic se ocupă de poveştile de familie şi de evenimente abia remarcate de personalitate, fapte şi secrete care încă influenţează într-un fel calitatea vieţii şi alegerile sufletului. Imaginaţi-vă o femeie care şi-a pierdut doi sau trei copii după naşterea primului său copil. Ani mai târziu, nepoata sa nu poate rămâne însărcinată. Un psihoterapeut nu ar vedea nicio relaţie între cele două aspecte, dar într-un seminar de constelaţii familiale, facilitatorul ar putea acorda dintr-odată atenţie unei posibile legături între bunică şi nepoată. Cunoaşterea acumulată prin studierea mai multor mii de constelaţii familiale sugerează că evenimente precum moartea timpurie a copiilor bunicii pot constitui factori importanţi aflaţi la originea infertilităţii nepoatei. Inconştient, la nivelul sufletului, nepoata poate să fi preluat destinul bunicii. Bert Hellinger şi alţi oameni care folosesc constelaţiile familiale nu sunt singurii cu astfel de descoperiri. Există diverse şcoli terapeutice şi psihanalitice care au descoperit dinamici asemănătoare în cercetările lor şi s-au aflat multe despre cum evenimente

importante dintr-o familie pot avea efecte negative asupra membrilor acesteia născuţi cu două, trei sau mai multe generaţii mai târziu. Ceea ce îl detaşează pe Bert Hellinger de ceilalţi este folosirea constelaţiilor familiale, concluziile care pot fi trase din acestea şi, în special, intervenţiile pe care le-a pus la punct.

Constelaţiile sunt făcute în grupuri, sub ghidarea unui facilitator. După un scurt interviu cu clientul, facilitatorul hotărăşte care dintre membrii familiei sunt necesari pentru a desfăşura constelaţia. Clientul alege reprezentanţi pentru acei membri ai familiei dintre ceilalţi participanţi la seminar. El invită oamenii să-i reprezinte, de exemplu, pe tata, mama, sora şi cei doi fraţi ai săi. Alege şi un reprezentant pentru sine însuşi. Cei invitaţi să reprezinte membrii familiei clientului pot refuza să fie reprezentanţi, dar, de obicei, vor să fie de ajutor. După aceea, clientul aşază constelaţia. Fără să vorbească, aşază diverşii reprezentanţi unul câte unul prin cameră. Când aceştia au fost aşezaţi, ei experimentează senzaţii precise şi distincte. Fratele mai mic se poate simţi mai apropiat de tatăl său, dar să încerece un sentiment de ură autentică faţă de fratele său cel mai mare. Sora se poate simţi distantă; ea nu are deloc convingerea că face parte din familie. Mama poate fi cuprinsă de o asemenea oboseală, încât îi este peste putinţă să mai stea în picioare şi cade, efectiv, pe podea după câteva minute. Adesea, clientul care a expus constelaţia este uimit de modul în care reacţionează reprezentanţii. Sora era într-adevăr întotdeauna singură, abia interesată de ceilalţi. Mama se plângea mereu şi era obosită. Fratele cel mic şi cel mare se urau, dar cel mic îl plăcea pe tatăl său. Astfel de

sentimente ale diverşilor membri ai familiei nu au fost discutate de facilitator cu clientul în timpul interviului; dimpotrivă, poveştile despre ce a simţit cineva, cum unul îl judecă pe altul, sunt întotdeauna omise. Doar evenimentele concrete sunt tratate cu importanţă, nu şi poveştile şi miturile familiei despre acestea. Cine a murit şi cum? Cine a avut o relaţie importantă sau cu cine s-a căsătorit? Cine a avut un accident, a fost exclus sau, într-o altă măsură, a avut un destin greu? Pe parcursul constelaţiei, facilitatorul studiază limbajul corporal şi reacţiile reprezentanţilor pentru a înţelege dinamica familiei. Când structura este clară, el caută să echilibreze mişcările vindecătoare pentru a găsi o alternativă pentru legăturile distructive, devenite manifeste. Poate să-i mute pe unii reprezentanţi în alte locuri şi să studieze apoi reacţiile rezultate ca urmare a intervenţiei lui. Poate cere unui reprezentant să rostească anumite propoziţii-cheie, care exprimă ce se întâmplă sau ce este nevoie să fie spus. Astfel de propoziţii sunt scurte şi adesea au o nuanţă arhaică: „Acum te văd ca tată al meu.", „Te primesc ca soţia mea.", „Îţi las vinovăţia.", „Accept".

Uneori, pe parcursul procesului, trebuie aduşi în constelaţie mai mulţi reprezentanţi ai membrilor familiei pentru a găsi o rezolvare, alteori nu. Procesul găsirii unei rezolvări poate lua mai puţin de zece minute sau mai mult de o oră. Cel mai adesea e găsită o rezolvare, dar nu întotdeauna. Atunci când nu apare niciuna, motivul este cel mai probabil acela că lipseşte o informaţie despre un membru important al familiei. Uneori, facilitatorul simte că nu poate să intervină; este ca şi cum o conştiinţă umbreşte familia şi nu lasă constelaţia să se

desfăşoare. Către sfârşitul unei constelaţii, clientul însuşi este solicitat să stea în locul său şi astfel să-şi înlocuiască propriul reprezentant, dar nu e mereu necesar. Cel mai des este suficient pentru client să fie martorul constelaţiei şi să vadă noua armonie cum răsare din vechea confuzie şi obscuritate. O constelaţie familială constituie un eveniment singular; nu e organizată săptămânal pe o perioadă de timp ca şi cum ar fi o şedinţă de terapie. Poate lua un an sau mai mult pentru a simţi efectele. Mulţi oameni, dar nu toţi, au relatat că după ce şi-au evocat familia într-o constelaţie au apărut schimbări vindecătoare direct legate de lucrul făcut în constelaţie; şi nu doar pentru ei, ci şi pentru alţi membri ai familiei.

2. PARADIGME ALE VINDECĂRII

Ritualurile şamanice de vindecare şi rezolvare de probleme se bazează pe un set de paradigme şi de legi spirituale, dintre care multe se află şi în fundamentele constelaţiilor familiale. Totuşi, înainte de a vedea ce au în comun constelaţiile şi ritualurile şamanice, ar fi de ajutor să aruncăm o privire asupra celor mai importante principii de la baza practicii şamanice.

Una dintre modalităţile de explorare a paradigmelor de bază din şamanism este de a vedea cum interacţionează şamanismul cu psihoterapia clasică. Şamanismul şi psihoterapia au amândouă ca scop vindecarea psihicului şi a sufletului, dar punctele lor de vedere şi modul în care facilitează vindecarea sunt adesea contradictorii. Din cauză că diferă în atât de multe aspecte, şamanismul şi psihoterapia se pun foarte bine reciproc în lumină.

Atunci când compar şamanismul şi psihoterapia trebuie să le simplific şi să le polarizez pe amândouă; astfel, diferenţele dintre cele două devin mai clare. În această comparaţie mă refer la şamanism aşa cum a fost interpretat de definiţiile antropologice clasice: practicile spirituale ale populaţiilor

siberiene, mongole şi ale triburilor nord-americane. Termenul psihoterapie îl folosesc pentru a indica psihoterapia clasică: o terapie oferită de un psihoterapeut oamenilor care suferă de disfuncţii psihologice, cum ar fi paranoia, nevroza sau fobiile. În vocabularul meu, termenul psihoterapie nu cuprinde marea varietate a terapiilor dezvoltate pentru oameni sănătoşi, însă caută, în principiu, susţinere pentru dezvoltarea lor personală sau creşterea spirituală. Înainte să-mi încep comparaţia, este important de ştiut faptul că şamanismul clasic e folosit nu doar pentru a vindeca stări psihice patologice, dar şi în scopul de a diagnostica şi a trata boli. Psihoterapia este întrebuinţată, în principal, doar în cazul unor blocaje şi al unor probleme psihologice. În consecinţă, domeniul şamanismului tradiţional şi cu cel al psihoterapiei clasice se suprapun doar parţial. În prezent, mişcarea New Age şi medicina alternativă oferă multe tipuri de terapii şi de lucru şamanic, inclusiv o combinaţie a amândurora. În mod remarcabil, şamanismul tradiţional şi psihoterapia clasică nu sunt adesea folosite în circuitul alternativ. Şamanismul tradiţional este foarte rar, şi se accesează foarte greu, în timp ce pentru mulţi oameni psihoterapia clasică e depăşită, deoarece nu se preocupă de dimensiunea spirituală a vieţii. Totuşi, cele două practici continuă să fie puncte de referinţă pentru cele mai multe dintre şcolile terapeutice recent dezvoltate şi traininguri şamanice. Comparând psihoterapia şi şamanismul în formele lor fundamentale, aceste practici oferă insight nu numai asupra paradigmelor fundamentale de vindecare, pe care se bazează, dar şi asupra abordărilor psihoterapeutice şi şamanice mai recente.

Prima diferenţă dintre şamanism şi psihoterapie poate fi văzută atunci când privim construcţia contextului considerat esenţial pentru vindecare. În principiu, diferenţa poate fi redusă la următorul fapt: procesul terapeutic se desfăşoară în timp, în vreme ce şamanismul construieşte o structură în spaţiu. Să luăm prima dată abordarea psihoterapeutică. Atunci când te duci la un terapeut pentru consiliere, el îţi va propune o perioadă de timp în care se va desfăşura lucrul. Dacă eşti fobic şi începi consultaţiile în martie, psihoterapeutul va putea să schiţeze o structură a terapiei în timp: după o evaluare iniţială, va fi în stare să urmărească şi să descopere rădăcinile fricii tale în aprilie sau în mai; până în iunie ar trebui să poţi face unii paşi în direcţia rezolvării fricii; în august vei putea să observi o îmbunătăţire substanţială. În cele din urmă, în noiembrie ar trebui să poţi funcţiona suficient de bine pentru a sista terapia. Deşi acest proces poate dura mai mult sau mai puţin decât s-a planificat, iar diferiţi terapeuţi au păreri distincte despre cât ar trebui să dureze, procesul terapeutic este întotdeauna văzut şi descris ca o dezvoltare gradată într-o perioadă de timp. Vindecarea şamanică e plasată într-un context foarte diferit. Cu toate că durata pregătirilor pentru un ritual şamanic şi ceremonia în sine pot fi măsurate în ore, zile sau săptămâni uneori, vindecarea şamanică propriu-zisă nu constituie un proces treptat, care se desfăşoară în timp. Vindecarea şamanică are loc într-o zonă atemporală, un timp mitic, în care se află tot ceea ce a fost şi va fi vreodată. Pe parcursul unui ritual şamanic, totul este îndreptat către deconectarea participanţilor de la experienţa liniară a timpului, aspect detaliat în capitolul *Experienţa atemporalităţii.* Şamanul îşi

focalizează atenţia asupra experienţei spaţiului, nu a timpului. Cele patru direcţii din cele patru colţuri, cerul şi lumile de deasupra, pământul şi lumile de dedesubt: acestea sunt ancorele primare pentru vindecare, nu lunile aprilie, august şi noiembrie. Vindecarea se produce într-un spaţiu sacru, a cărui structură este făcută vizibilă prin intermediul altarului şi al imaginilor. Toţi oamenii care participă la ritual iau parte la o dramă atemporală, în care este prezentă toată puterea vindecătoare şi, de fapt, tot ceea ce există. În timpul ritualului, şamanul invită prin rugăciuni, ofrande – compuse din mâncare, apă şi fum, depuse pe altar – puterile specifice, ce pot contribui la vindecare. Altarul este văzut ca o ancoră aflată în legătură cu lumile vizibile şi cele invizibile; serveşte ca manifestare a puterilor de vindecare, care au fost invitate. Nu există „simbol"; nici separare între obiect şi subiect. Pe parcursul ritualului, un altar dedicat unui anume spirit devine acel spirit. Şamanul, clientul şi spectatorii sunt înconjuraţi de spirite. Toate puterile spirituale primesc locul lor în această reconstrucţie ritualică a universului spiritual. La fel cum toate puterile cosmice au locul lor, conform tradiţiilor şamanice, şi puterile şi energiile din corpul şi psihicul clientului au locul lor. Atunci când o putere sau o energie se află la locul ei, are un efect benefic; dar dacă e mutată de acolo, dă naştere la perturbări. Intrând în tărâmul atemporal mitic al ritualului şamanic, şamanul poate recupera o parte pierdută a sufletului şi să o aducă acasă; el poate lua energia străină din corpul clientului şi s-o returneze acolo de unde a venit. Atunci când toate energiile sunt la locurile lor, rezultatul este sănătatea, iar lucrurile vor începe să se organizeze mai bine în viaţă.

Poziţionarea vindecării într-o structură temporală sau în una spaţială reprezintă prima şi, poate, cea mai importantă diferenţă dintre procesul terapeutic şi vindecarea şamanică, iar acest fapt are consecinţe îndepărtate. Efectul paradigmei conform căreia vindecarea se desfăşoară printr-o organizare a spaţiului permite, de exemplu, ca vindecarea şamanică să se producă într-un timp uimitor de scurt. În vindecarea şamanică, timpul nu este un factor relevant. Un om poate fi îngrozitor de bolnav sau complet confuz în momentul în care ritualul începe, pentru ca doar câteva ore mai tîrziu să afişeze o sănătate perfectă. Am întâlnit o femeie care a vomitat o tumoare stomacală de mărimea unui ou imediat după o ceremonie de vindecare desfăşurată pe durata unei nopţi întregi; operaţia programată să aibă loc la spital a fost anulată, pentru că tumoarea fusese eliminată. Am fost martorul mai multor evenimente similare. Din punctul de vedere şamanic, acest fapt este logic, şi nu miraculos. Când o persoană are nevoie de vindecare, spaţiul fizic în care e efectuată vindecarea este transformat prin rugăciune şi plasarea altarelor. Spaţiul devine un minicosmos în care toate puterile spirituale necesare sunt potenţial prezente şi pot fi accesate. Şamanul alege care spirite vor fi rugate să lucreze asupra clientului. Clientul poate fi instruit să meargă de la un altar la altul pentru a fi prezentat spiritelor, dar adesea acesta este condus către un loc specific şi stă acolo pe durata ceremoniei. În timp ce clientul rămâne pe loc, şamanul organizează ritualul prin manipularea forţelor din interiorul spaţiului. Pe parcursul ritualului poate merge de la altar la altar sau de la steag la steag cerând forţelor celor patru direcţii să intre în cameră şi să contribuie la vindecare.

Când ritualul se încheie, altarele sunt dezasamblate, iar experienţa timpului liniar îşi reia cursul. Clientul iese din ritual şi nu mai este la fel ca înainte; e atins de spirite şi prin atingerea aceasta este schimbat. Puterile creaţiei i-au recreat viaţa în cel mai pur sens al cuvântului. Uneori poate lua ore, zile sau săptămîni pentru ca vindecarea să se integreze complet în toate aspectele vieţii clientului, dar când ceremonia s-a încheiat, vindecarea este săvârşită. Dacă a avut succes, problema este rezolvată, iar dacă nu a avut succes, ceremonia nu e repetată, de vreme ce spiritele au făcut ceea ce le-a stat în putere. Nu are loc o dezvoltare treptată a puterii de vindecare ca într-un proces terapeutic; în şamanism, vindecarea reprezintă un eveniment singular, brusc şi direct.

O a doua diferenţă dintre şamanism şi psihoterapie devine clară atunci când sunt examinate rolurile şamanului şi ale terapeutului. Şamanul este expertul care îşi cunoaşte drumul printre structurile de vindecare ale universului şi poate activa acele puteri necesare într-o situaţie anume. Odată ce a făcut asta, munca sa este, în principiu, terminată: într-un fel, el se retrage. Responsabilitatea pentru ritual se află în mâinile şamanului, dar aceea pentru vindecare este a spiritelor. Activităţile şamanului în timpul ritualului servesc, în principal, menţinerii structurii intacte a spaţiului mitic, cântecele sale sunt intonate pentru a susţine spiritele în munca de vindecare. Un şaman poate, de asemenea, face el însuşi muncă de vindecare, dar chiar şi atunci foloseşte, de obicei, ordinele şi sugestiile spiritelor. Un psihoterapeut este mult mai implicat în procesul propriu-zis de vindecare; el preia conducerea. Terapeuţii fac sugestii, inventează soluţii şi dau clienţilor teme.

Terapeutul trebuie să confrunte clientul cu inconsistenţele din viaţa sa, să evalueze contactul clientului cu realitatea şi să-i ghideze atenţia către aspectele pe care acesta le evită. Un psihoterapeut conduce activ procesul şi alege drumul pe care evoluează terapia.

Până acum am văzut că subiectul psihoterapeutului se angajează să participe la un număr de întâlniri pe o perioadă de câteva luni şi că, pe parcursul acelui timp, este ghidat de către terapeut. Clientul unui şaman pătrunde într-un spaţiu atemporal în care şamanul face vizibilă structura universului spiritual. Spiritele sunt invocate şi deţin controlul vindecării propriu-zise, în timp ce şamanul deţine controlul asupra ceremoniei.

Un şaman mobilizează forţe şi puteri din afară: spirite vindecătoare şi forţe ale naturii. Un terapeut, pe de altă parte, încearcă să activeze calităţile latente din interiorul clientului. Asta subliniază o altă diferenţă importantă între cele două discipline. Şcolile psihoterapeutice stipulează că există un potenţial înăuntrul clientului, care poate fi folosit pentru a facilita vindecarea, astfel că terapeuţii îşi ajută clienţii să-şi dezvolte noi abilităţi psihologice şi sociale. Pe parcursul unui proces psihoterapeutic, un client învaţă să se privească pe sine şi povestea sa într-o altă lumină şi va începe să exerseze noi comportamente. Abilităţile pe care le dobândeşte pot fi deja operaţionale în unele aspecte ale vieţii sale sau chiar instrumente complet noi. Contează enorm dacă vezi un client ca pe o persoană ce îşi poate dezvolta personalitatea din interior, datorită faptului că deţine un potenţial deplin, sau, în contextul vindecării, vezi clientul ca un câmp static, care poate suferi

schimbări doar atunci când absoarbe sau integrează energie şi putere din afară. Un terapeut se bazează pe potenţialul şi tăria clientului, chiar şi în cazul în care calităţile necesare sunt complet acoperite şi, practic, invizibile în momentul începerii terapiei. Un şaman se bazează pe tăria din afară, pe spirite; mai curând pe inteligenţă externă decât internă.

O altă diferenţă importantă între vindecarea şamanică şi psihoterapie o constituie faptul că vindecarea şamanică nu este organizată pentru a vindeca un singur client. În realitate, când e organizată o ceremonie şamanică, toată lumea este bine venită. Cu cât sunt mai mulţi oameni prezenţi, cu atât mai bine. Familie, prieteni, vecini – uşile sunt deschise pentru toată lumea. Nici şamanul nu vine singur. Poate aduce cu el unul sau mai mulţi asistenţi, cântăreţi şi toboşari, partenera, copiii şi alte rude. În cadrul terapeutic intră doar terapeutul şi clientul, fără nimeni altcineva. Un psihoterapeut poate recunoaşte faptul că subiectul s-a îmbolnăvit din cauza stresului şi a bolii care îşi are originea în familie, însă psihoterapia ţinteşte în continuare să ajute doar o singură persoană. În context şamanic, atunci când o persoană este bolnavă, întregul sistem de familie şi comunitatea sunt considerate ca având nevoie de vindecare şi se estimează că a chema doar clientul la ceremonia de vindecare ar fi fără rost. Întreaga comunitate are nevoie să fie prezentă, astfel încât fiecare poate fi vindecat şi, în consecinţă, toată lumea este bine venită să participe. Pe parcursul ritualului de vindecare, fiecare persoană se roagă pentru client, dar şi pentru problemele şi necazurile personale, iar adesea se întâmplă ca şi alţii să fie atinşi de spirite şi să găsească vindecare de un fel sau altul.

O ultimă diferenţă importantă dintre vindecarea ritualică şamanică şi psihoterapie poate fi evidenţiată în cazul anumitor distincţii în privinţa disponibilităţii pentru tratament. În lumea occidentală, este destul de simplu în prezent să găseşti un terapeut. Dacă ai azi nevoie de terapie, mâine poţi începe. Chiar şi cei care nu-şi pot permite financiar un terapeut pot accede adesea la o formă de terapie, din moment ce asigurările de sănătate acoperă diferite forme de terapie. Vindecarea ritualică şamanică este mult mai greu de organizat, nu doar pentru cei din occident, ci şi pentru cei care trăiesc în culturi şamanice tradiţionale. În primul rând, trebuie să găseşti un vraci sau un şaman care poate să se ocupe de problema sau de tulburarea ta specifică. Apoi, trebuie să-l abordezi; în general, asta presupune să aduci unele daruri tradiţionale de vreme ce îi ceri să organizeze o ceremonie de vindecare. Şamanul poate să nu-ţi răspundă imediat, ori să aibă nevoie de câteva zile pentru a „privi problema", în aşteptarea unui vis sau a unei reacţii din partea spiritelor. El poate fi de acord să organizeze o ceremonie de vindecare şi abia când zice „da" e fixat un termen. Trebuie să faci pregătiri, să aranjezi diferitele altare în funcţie de instrucţiunile detaliate ale şamanului sau vraciului. Asta poate să necesite mult efort, timp şi chiar bani pentru a face rost de materiale pentru altare. Trebuie să aranjezi spaţiul în care se va ţine ritualul. Trebuie să organizezi şi o masă pentru toţi participanţii, după ritual. Asta înseamnă că trebuie să cumperi multă mâncare şi să pui pe alţii să o gătească. Trebuie să cumperi sau să faci daruri pentru toţi cei care te ajută. Un ritual şamanic devine posibil doar atunci când mai mulţi oameni

contribuie cu timpul, energia şi banii lor. În realitate, toate aceste pregătiri au un motiv practic. Abia când eşti cu adevărat gata să treci prin toate pregătirile vei cere organizarea unui ritual şamanic, iar asta înseamnă că atunci când ritualul are, în cele din urmă, loc, şamanul a găsit un client cu adevărat hotărât. Paradoxul este că deşi un ritual şamanic de vindecare costă mult, şamanul însuşi nu e plătit. Sponsorul ritualului, pacientul sau un membru al familiei trebuie să îi aducă şamanului un dar, însă asta e tot. În societatea şamanică tradiţională, darurile pentru şamani sunt practice şi valoroase. Acest principiu al lipsei onorariului nu trebuie înţeles totuşi ca dăruirea a ceva de valoare scăzută sau fără valoare. În comunităţile mici şi închise, oamenii îşi cunosc bine nevoile unii altora, astfel că dacă plasele de pescuit ale şamanului sunt vechi şi rupte, va primi altele noi din partea unui client recunoscător; dacă păturile unui vraci sunt subţiri şi rupte, va primi o pătură nouă. În psihoterapie lucrurile stau exact invers. N-ai nevoie de nimeni să te ajute să te pregăteşti, poţi accesa uşor psihoterapia, iar banii se duc direct la psihoterapeut.

Există multe alte diferenţe între disciplinele şamanice tradiţionale şi cele psihoterapeutice clasice; de exemplu, modul în care sunt formaţi terapeuţii şi şamanii. Un terapeut alege voluntar să devină terapeut, dar un şaman tradiţional nu are de ales: el e ales de către spirite. În culturile şamanice, oamenii încep să se pregătească pentru a fi şamani doar pentru că spiritele doresc asta. Tradiţiile spun că dacă eşti ales, preţul refuzului de a deveni şaman este foarte mare: boală gravă, nebunie sau chiar sinucidere. Totuşi, indiferent cât de interesantă ar fi comparaţia dintre şamanism şi psihoterapie, am

intenţionat să definesc şamanismul doar până la punctul din care aş putea începe să explorez relaţia sa cu constelaţiile familiale. Ajuns în acest punct, e timpul să trecem la următorul capitol.

3. CONSTELAŢIILE FAMILIALE ŞI RITUALURILE ŞAMANICE

Lucrul sistemic al lui Bert Hellinger conţine atât elemente psihoterapeutice, cât şi şamanice. Atunci când facilitatorul intervievează clientul, iar în timpul unei constelaţii îl confruntă sau îl ghidează către o nouă perspectivă, intervenţiile sunt uneori luate direct din manualele de psihoterapie. Se întâmplă în mod frecvent ca, în timpul interviului cu clientul, facilitatorul să facă unele intervenţii terapeutice şi să nu mai desfăşoare deloc constelaţia. Uneori, psihoterapia reprezintă un instrument mult mai eficient pentru vindecare sau insight decât o constelaţie. Totuşi, evoluţia constelaţiilor familiale este strâns legată de şamanism, întrucât ritualurile şamanice de vindecare şi constelaţiile se bazează în parte pe aceleaşi principii energetice şi spirituale. Pentru a obţine o imagine mai clară asupra domeniului comun între constelaţiile familiale şi şamanism, am să mă întorc la diversele polarităţi descrise în capitolul anterior. Pe scurt, acestea sunt:

Psihoterapie	*Şamanism*
1. Vindecare pe o linie a timpului	Vindecare prin organizarea spaţiului

2. Dezvoltare treptată	Schimbare bruscă
3. Terapeutul ghidează procesul de vindecare	Spiritele au controlul asupra vindecării
4. Putere de vindecare din interior	Putere din surse exterioare
5. Vindecare a individului	Vindecare a comunității
6. Acces facil	Multe pregătiri
7. Terapeutul este plătit cu bani	Șamanul primește un dar

Privind prima polaritate, timp contra spațiu, este evident faptul conform căruia constelațiile se bazează pe o orientare în spațiu. În timpul unei constelații, la fel ca și în ritualurile șamanice, granițele dintre trecut, prezent și viitor sunt dizolvate. Cei morți sunt reprezentați alături de cei vii, iar astfel prind viață și pot vorbi. Parteneri trecuți sunt prezenți, copii pierduți sunt găsiți și îmbrățișați. Constelațiile devin posibile doar atunci când timpul liniar este lăsat deoparte. În timpul unei constelații, procesul de vindecare devine posibil prin schimburi și mișcări ale reprezentanților în spațiul constelației; reprezentanții sunt mutați până când fiecare își găsește un loc în care să se simtă puternic și echilibrat. În constelații, se poate observa că sentimentele oricărui reprezentant pot fi modificate considerabil imediat ce unul sau mai mulți alți reprezentanți sunt mutați de facilitator dintr-un loc în altul. Când unul sau mai mulți reprezentanți și-au schimbat locul, întregul câmp s-a transformat și, dintr-o anume perspectivă, toți reprezentanții se află pe noi poziții. Printr-o mutare atentă a reprezentanților în spațiu, vindecarea este facilitată pentru toți. Cu privire la polaritatea timp contra spațiu, constelațiile se află, cu siguranță, de partea ritualului șamanic.

Următoarea polaritate este aceea a dezvoltării treptate pe parcursul mai multor luni în timpul psihoterapiei contra schimbarea bruscă a unei singure vindecări șamanice. La fel ca și un ritual șamanic, fiecare constelație reprezintă un eveniment singular. Nu există serii de constelații, pe când în terapie trebuie să mergi săptămânal. Și deși unii clienți organizează mai multe constelații într-o perioadă mai lungă de timp, fiecare constelație rămâne un eveniment singular. După ce este ținută o constelație, nu există evaluare sau monitorizare. Niciun proces treptat de vindecare; constelația facilitează o mișcare vindecătoare, bruscă și concretă. La nivel spiritual, ceea ce rămâne este o schimbare în energia sufletului; la nivel de personalitate, rezultatele sunt în imagini: cele ale diferitelor faze ale constelației și, mai ales, cum arăta chiar înainte de încheiere. Aceste imagini sunt ținute minte și pot induce unele modificări în client, iar în timpul de după constelație, efectul acestei schimbări devine treptat evident. Toate acestea reprezintă caracteristici și ale ritualurilor de vindecare șamanică. Astfel, clientul iese dintr-un ritual de vindecare cu senzația clară că ceva s-a modificat și fără niciun alt efort din partea sa decât acela de a ține minte sentimentul pe care l-a avut după ce ritualul s-a încheiat; efectele acestei schimbări devin manifeste în timpul de după ritual.

Privind din perspectiva celui de-al treilea set de principii, ghidarea activă a procesului de vindecare din partea terapeutului împotriva susținerii pasive a șamanului, facilitatorul unei constelații preia și amestecă atât rolul șamanului, cât și pe cel al terapeutului. Tot timpul, facilitatorul reacționează la limbajul corporal al reprezentanților și la informațiile

furnizate de aceştia. Sunt momente în care facilitatorul ghidează activ şi conduce o constelaţie, controlând, efectiv, procesul. Există şi perioade de timp când se retrage şi lasă constelaţia să îşi urmeze cursul o perioadă de vreme, intervenind doar atunci când vreo mişcare de vindecare se blochează. Abordările activă şi pasivă sunt combinate.

Referitor la polaritatea potenţialului interior versus puterea din afară, este clar că, din perspectiva clientului, în constelaţiile familiale puterea reală de vindecare vine din afară. În constelaţii energia este purtată de reprezentanţi; clientul însuşi doar stă pe margine şi priveşte constelaţia cum se desfăşoară. Abia la sfârşit poate să-şi ia locul său în constelaţie pentru a absorbi puterea generată şi noua structură a câmpului familiei sale. Puterea din afară este literalmente adusă în interior în momentul în care un reprezentant se simte slăbit şi nu are acces la energie: în mod normal, facilitatorul introduce reprezentanţi în plus, cum ar fi părinţi, bunici sau alţi strămoşi care deţin putere.

Examinând a cincea polaritate, vindecarea individului împotriva vindecării comunităţii, constelaţiile sunt, din nou, mai apropiate de şamanism decât de psihoterapie. Într-o constelaţie este căutată o rezolvare care să-i atingă pe toţi cei reprezentaţi şi nu doar pe client. De fapt, ar fi chiar imposibil să-l ajute doar pe client, de vreme ce problemele abordate în constelaţii sunt iniţiate în totalitatea sistemului reprezentat. O rezolvare adevărată îi atinge în mod necesar pe toţi cei care fac parte din constelaţie. Pe parcursul unei constelaţii, clientul unic reprezintă punctul de focalizare, dar la fel se întâmplă şi în cursul unui ritual de vindecare şamanică. Nevoia de vin-

decare a clientului este necesară pentru a ghida desfăşurarea unei constelaţii şi a menţine toate mişcările conectate la o ancoră centrală.

Evidenţiind polarităţile a şasea şi a şaptea, lucrul sistemic ar trebui plasat în zona psihoterapiei. Constelaţiile familiale sunt relativ uşor accesibile. Cineva interesat de evocarea unei constelaţii familiale poate, pur şi simplu, să verifice ce seminarii sunt disponibile; poate alege unul la care i-ar conveni să participe şi să plătească o anume sumă la înscriere. Nu mai sunt necesare niciun alt fel de pregătiri.

Mai există şi alte caracteristici ale constelaţiilor care pot fi considerate şamanice, trăsături nemenţionate în comparaţia dintre şamanism şi psihoterapie. De exemplu, cu privire la spirite, ritualurile şamanice şi constelaţiile familiale prezintă aspecte foarte apropiate. Din experienţa mea, spiritele sunt uneori prezente în timpul constelaţiilor familiale, mai ales sufletele celor morţi. Nu mă refer la faptul că membrii decedaţi ai familiei sunt reprezentaţi de oameni vii; am văzut uneori sufletele decorporalizate ale morţilor prezente în spaţiul în care se desfăşura constelaţia. Uneori, cei morţi stau chiar în interiorul constelaţiei propriu-zise, iar alteori – pe margine. Dar cei morţi sunt doar rareori prezenţi pe parcursul unei psihoterapii; acest mod de lucru nu-i atrage atât de des. În timpul unei psihoterapii normale, clientul poate evoca teme legate de cei care au murit. În aceste situaţii, el va lucra cu imaginile sale interioare ale celor morţi şi îşi va transforma durerea şi furia, dar, de obicei, nu există nicio recunoaştere a faptului că înseşi persoanele decedate pot fi prin preajmă într-un fel sau altul. În timpul constelaţiilor, pe de altă parte, morţii apar

uneori spontan. Voi continua şi în alte capitole să explorez tema prezenţei morţilor în constelaţii; aici am vrut doar să menţionez fenomenul.

Mai există şi alte spirite decât sufletele morţilor, care pot fi invitate în ritualuri sau constelaţii. În lucrul sistemic, reprezentanţii întrupează uneori forţe abstracte. Astfel de abstracţiuni sunt păstrate într-un cadru omenesc familiar atunci când se referă la „un viitor iubit" sau „o victimă necunoscută", dar ce putem spune despre cei care reprezintă moartea, sărăcia, Franţa, viitorul sau iudaismul? Acestea, pentru a denumi doar câteva, pot fi, de asemenea, prezente în constelaţii. Potrivit tradiţiilor şamanice, tot ceea ce ştim există atât în această lume fizică, dar şi în lumea spirituală. Plante, animale, pietre, râuri – toate acestea au suflete sau spirite, şi la fel au şi o mulţime de alte forţe abstracte şi concepte. Atunci când o astfel de forţă sau concept este reprezentată într-o constelaţie, acea putere nu mai poate fi considerată o abstracţiune. Acum are o figură, un nume, un corp cald, ochi în care se poate privi. Reprezentantul poate experimenta esenţa acelei abstracţiuni în gândurile sale, în sentimente, în senzaţiile fizice. Nu mai există simbol; ceea ce era abstract s-a transformat în experienţă concretă. Am reprezentat moartea în câteva ocazii în lucrul sistemic, iar experienţa respectivă a fost uneori complet fizică şi foarte intensă. Odată am îmbrăţişat un om bolnav, aflat într-un stadiu terminal şi pregătindu-se să moară. Ca răspuns la invitaţia braţelor mele deschise, el a înaintat uşor pentru a se lăsa îmbrăţişat de mine. Amândoi ne mişcam ca şi cum am fi fost într-o secvenţă de film derulată cu încetinitorul. Senzaţia pe care am avut-o când mi-a acceptat

invitaţia şi mi s-a predat a fost extraordinar de intimă. Un val de energie copleşitoare şi totuşi foarte subtilă s-a revărsat de la el înspre mine şi am devenit unul; puteam să simt că nu mai existau graniţe între noi. Reprezentând moartea, m-am cunoscut pe mine însumi ca energie nelimitată şi, în mod surprinzător, mai prezent în corpul fizic şi mai viu ca niciodată. Nu am mai simţit niciodată această senzaţie, nici înainte, nici după această constelaţie; se pare că am putut s-o simt doar ca reprezentant al morţii. Şi alţi oameni care au reprezentat energii arhaice în constelaţii au trăit experienţe la fel de puternice şi de clare. Constelaţiile confirmă astfel ceea ce stipulează tradiţiile şamanice: forţele abstracte se pot manifesta ca entităţi vii. În contextul constelaţiilor, reprezentanţii le sunt gazde; corpul şi mintea reprezentanţilor le servesc temporar drept corp şi minte proprii.

Folosirea limbajului în cadrul constelaţiilor are o calitate arhaică, asemănătoare cu întrebuinţarea limbajului în context şamanic. În loc de conversaţie cotidiană, în timpul practicilor şamanice sunt rostite doar rugăciuni şi invocaţii. Uneori, în scopul de a atenua tensiunea rezultată din concentrarea prelungită, şamanul poate face glume pentru ca toţi să râdă câteva momente. Apoi, rugăciunile sunt reluate. Unele tradiţii şamanice folosesc chiar un limbaj special în timpul ceremoniei, numit „limba şamanului". Şi în constelaţii reprezentanţii se abţin să utilizeze limbajul în forma zilnică. Mişcările vindecătoare sugerate de facilitator sunt întărite de afirmaţii pe care acesta le face. Aceste afirmaţii nu sunt la fel cu a relata o poveste; ele exprimă o calitate atemporală şi arhaică. Un tată care n-a putut niciodată să-şi accepte copilul

deschide ochii şi i se cere să spună: „Acum te văd ca pe copilul meu". Un om care a greşit în faţa fratelui său şi vede spontan efectele faptei sale zice: „Acum îţi văd durerea". O femeie pe moarte este capabilă, în cele din urmă, să renunţe la lupta interioară pentru a-şi accepta destinul şi îi poate spune morţii: „Accept." Rostite în contextul constelaţiei, aceste propoziţii pot avea un conţinut emoţional şi spiritual extraordinar şi să-i tulbure profund pe cei prezenţi. În acelaşi fel, rugăciunile simple din timpul unui ritual şamanic par uneori să electrizeze atmosfera şi să atingă inimile tuturor celor prezenţi. Atât în şamanism, cât şi în constelaţii limbajul nu este folosit pentru a explica, ci pentru a vindeca.

Prezenţa sufletelor celor care nu mai sunt, reprezentarea forţelor abstracte şi întrebuinţarea limbajului arhaic constituie caracteristici ale ritualurile şamanice comune cu cele ale constelaţiilor. Dar pe lângă aceste trăsături comune, pot fi observate şi unele distincţii esenţiale.

O diferenţă foarte importantă dintre cele două este aceea că, în acord cu tradiţiile şamanice, oamenii au nevoie să se purifice înainte şi după contactul cu spiritele, mai ales atunci când au fost implicate spiritele morţilor. Toţi cei prezenţi în timpul unui ritual sunt atinşi de fumul unui amestec de ierburi cu calităţi purificatoare, stropiţi cu apă, vânturaţi cu pene sau purificaţi spiritual prin alte mijloace. Acest tip de purificare reprezintă o procedură standard. În primul rând, purificarea este necesară pentru a curăţa mintea şi energia de grijile zilnice. După purificare, comunicarea cu spiritele devine mai uşoară şi există riscuri mai mici de a interpreta greşit ceea ce au ele de spus. Dincolo de acest amănunt practic, ar trebui să

ţinem cont că spiritele vin din altă lume. În momentul în care pătrund într-un ritual sau o constelaţie, oamenii pot alege involuntar ceva ce spiritele au adus cu ele. La fel ca atunci când cineva intră în casă şi poate păta covorul, deoarece are noroi pe picioare, şi spiritele pot provoca accidental lucruri care nu sunt bine venite. Când spiritele sunt contactate, purificarea spirituală reprezintă o precauţie igienică sensibilă. Purificarea spirituală are şi o funcţie psihologică: este bine să faci o separare conştientă de spirite după ce ai fost în contact cu ele. Dacă, după o ceremonie, oamenii nu-şi orientează ferm atenţia către lumea fizică, spiritele pot continua să-i influenţeze. În lucrul sistemic, tehnicile de purificare nu sunt folosite nici înainte şi nici după constelaţie şi, în general, este acordată o atenţie foarte scăzută procesului separării dintre reprezentant şi persoana sau energia pe care a reprezentat-o. De obicei, facilitatorul doar spune „ieşiţi din roluri" şi asta e tot.

O altă diferenţă fundamentală dintre ritualurile şamanice şi constelaţiile familiale se referă la organizarea practică a spaţiului. Ritualul şamanic are la bază o hartă cunoscută şi fixă, proiectată în spaţiu prin plasarea diverselor altare. În timpul constelaţiilor, organizarea spaţiului nu este statică, ci dinamică. Reprezentanţii sunt aşezaţi de client aşa cum simte el de cuviinţă; atât timp cât el este concentrat şi centrat în sine în momentul în care aşază reprezentanţii, toate poziţiile pe care le alege pentru ei sunt bune. Apoi, facilitatorul studiază acest câmp şi se străduieşte să-l armonizeze. Pentru asta, poate folosi unele dintre principiile cunoscute, descoperite pe parcursul dezvoltării constelaţiilor. De exemplu, îşi poate

aminti că, de obicei, reprezentanţii unui grup de fraţi se simt cel mai bine atunci când sunt aşezaţi în ordinea în care s-au născut: primul este cel mai mare, al doilea la stânga lui, al treilea la stânga celui de-al doilea, iar cel mai tânăr la stânga celui de-al treilea. Cu toate acestea, deşi sunt cunoscute unele scheme de aşezare a oamenilor în relaţie unii cu alţii, constelaţia ca întreg constituie un câmp dinamic, aflat în mişcare. În ritualul şamanic nu există o asemenea libertate, deoarece se bazează pe o structură fixă. Cele patru direcţii reprezintă patru ancore în care sunt plasate forţe specifice. Vor sta mereu în acelaşi loc şi nu se pot mişca unele în relaţie cu altele; estul va fi întotdeauna plasat la est şi niciodată la nord sud sau vest. Lumea superioară este deasupra, cea inferioară – dedesubt, şi nu pot fi mutate. Ritualurile şamanice sunt construite pe o hartă veche, care nu poate fi modificată.

Mai există două teme relevante, care trebuie menţionate în această comparaţie dintre lucrul sistemic şi şamanism, dar, de vreme ce necesită o descriere mai detaliată, fiecare va fi subiectul câte unui capitol. În capitolul patru voi explora practica preluării suferinţei altuia pentru a-l ajuta, lucru realizat atât în ritualurile şamanice, cât şi în constelaţiile familiale, iar capitolul cinci dezvoltă importanţa puterii strămoşeşti.

4. PRELUÂND SUFERINŢA ÎN LOCUL ALTORA

Atunci când cineva este bolnav sau are un mare necaz, şamanul verifică dacă poate primi ajutor spiritual. Dacă da, va organiza o ceremonie. Adesea va lăsa lucrarea propriu-zisă de vindecare în seama spiritelor, dar este posibil şi ca şamanul însuşi să facă asta, folosind tehnica sau ştiinţa spirituală a tradiţiei sale. Există diverse tipuri de metode de vindecare şamanică, putând fi utilizate în diverse împrejurări. Prin intermediul unor anume tehnici de vindecare, şamanul poate îndepărta anumite boli; alte tehnici sunt întrebuinţate pentru a armoniza energiile care circulă prin corpul pacientului; altele dau îi posibilitatea şamanului să invoce putere care va avea efect pozitiv asupra corpului şi a minţii clientului. Potrivit tradiţiilor şamanice, nu doar şamanul poate ajuta pe cineva aflat în cumpănă. Şi alţi oameni pot oferi ajutor spiritual, într-o varietate de moduri. Printre acestea, există un anume tip de ajutor spiritual, care poate fi oferit de oricine: participarea la ritualuri specifice în care este posibilă preluarea suferinţei fizice a altcuiva. Preluarea conştientă a suferinţei şi dedicarea acestei suferinţe sănătăţii altcuiva poate constitui un puternic impuls de vindecare. Toate tradiţiile şamanice au pus la punct

şi au perfecţionat ritualuri în care oamenii suferă pentru alţii, dar cele ale culturilor din America de Nord sunt cel mai bine cunoscute şi descrise, cum ar fi ceremonia peyotl, "dansul soarelui", "coliba oamenilor de piatră" sau "coliba cu aburi".

O ceremonie peyotl e organizată atunci când cineva are nevoie de vindecare din partea puterilor din lumea spirituală. Cel care are nevoie de ajutor trebuie să sponsorizeze întâlnirea, ceea ce înseamnă că trebuie să se ocupe (cu ajutorul familiei şi al prietenilor apropiaţi) de numeroasele pregătiri necesare pentru ca ritualul să fie posibil. Cu ceva timp înainte de ţinerea ceremoniei, se răspândeşte vestea că urmează să aibă loc o ceremonie şi că sunt invitaţi oameni să participe. Sub îndrumarea ghidului spiritual *(road man)*, conducătorul ritualului, oamenii cântă şi se roagă de la apus până la răsărit. Iarna, asta poate dura până la paisprezece sau cincisprezece ore. Începerea la căderea serii reprezintă o expresie a voinţei participanţilor de a intra în întunericul rezultat din suferinţa celui care are nevoie de vindecare. Stând nemişcaţi de-a lungul nopţii, pe parcursul ceremoniei, cântând şi rugându-se, ei se deplasează simbolic de la începutul întunericului, care semnifică începutul problemei, până la apariţia luminii – momentul în care este găsită eliberarea şi vindecarea e îndeplinită. După intrarea în *teepee** în care se desfăşoară ceremonia, participanţii nu-şi părăsesc locurile până când nu se încheie ritualul. Fiecare este martor la suferinţa celui care a cerut ceremonia şi, în mod simbolic, suferă împreună cu el pe măsură ce rosteşte încontinuu rugăciuni pentru vindecare şi soluţio-

* N.tr.: Cortul sau coliba de ceremonie.

nare. Cântecele şi rugăciunile sunt unificate prin mestecarea de mici cantităţi de pudră peyotl, un cactus cunoscut pentru proprietăţile sale de modificare a conştiinţei. Această substanţă nu este luată pentru a intra în extaz, ci ajută participanţii să acceadă la o stare în care minţile şi intenţiile lor se unifică şi astfel dobândesc putere. Peyotl mai este cunoscut şi ca un spirit vindecător foarte puternic, prin intermediul căruia rugăciunile individuale ale participanţilor sunt unificate. Actul vindecării este lăsat în seama spiritului peyotl, în timp ce participanţii stau şi se roagă. Pe măsură ce percepţia timpului liniar se estompează, noaptea, care, de obicei, este percepută ca o perioadă de timp, e simţită ca un drum în întuneric spre lumină, de la suferinţă la o stare de bine. Prin intermediul cântecelor şi al rugăciunilor, acest drum este purificat. În cadrul ceremoniei peyotl, suferinţa pentru alţii are un caracter rafinat şi chiar parţial simbolic.

Dintre toate ritualurile în care oamenii preiau suferinţa altora, cel intitulat "dansul soarelui" (*sundance*) este, probabil, cel care duce suferinţa fizică voluntară la limită. Timp de patru zile, dansatorii dansează împreună în jurul unui copac care simbolizează arborele vieţii şi se roagă încontinuu pentru sănătate şi vindecare în comunitatea lor. Niciunul dintre dansatori nu mănâncă şi majoritatea nici măcar nu bea nimic timp de patru zile şi patru nopţi; în condiţii normale, asta ar duce la tulburări ale rinichilor şi ale altor organe. Dansatorii soarelui nu numai că nu beau nimic; ei mai participă şi la ceremonii în cortul cu aburi o dată sau de două ori pe zi şi astfel pierd şi mai multă apă. Cu toate acestea, la sfârşitul dansului starea lor este bună. În a patra zi, pielea de pe pieptul dansatorilor e stră-

punsă cu două cârlige, legate ulterior de copac cu chingi din piele. Dansând, participanţii se desprind de copac, iar cârligele le rup pielea. La încheierea ceremoniei, mulţi oameni vizitează locul dansul; se aliniază şi se lasă atinşi de dansatori. Aceştia, aflaţi deja în altă stare de conştiinţă, canalizează o mare putere vindecătoare către comunitate. Prin intermediul suferinţei voluntare extreme a dansatorilor, întreaga comunitate găseşte vindecare.

Disciplinele postitului şi ale altor tipuri de privaţiuni fac parte din majoritatea, dacă nu din toate şcolile spirituale, variind de la activităţi uşoare simbolice la practici extreme şi chiar cu risc de a pune viaţa în pericol. Într-un context spiritual sau religios, suferinţa fizică e trăită ca purificare spirituală. Pentru acest fapt poate exista un motiv foarte simplu, care nu este de natură spirituală, ci psihologică. Pe măsură ce un om creşte, învaţă diferenţa dintre ce este „bine" şi ce e „rău". Când un copil se comportă rău, se simte vinovat pentru încălcarea regulilor şi este pedepsit. După pedeapsă, echilibrul e restabilit, iar copilul se simte din nou liber. În esenţă, pedeapsa devine sinonimă cu răscumpărarea vinei, iar aceasta devine posibilă doar prin pedeapsă. O astfel de amprentă psihologică profundă face parte din psihicul fiecăruia. Reprezintă, probabil, cel mai important motiv pentru care suferinţa şi autotortura sunt trăite ca acte de purificare şi se dovedesc satisfăcătoare mai ales în cazul oamenilor bolnavi cronic, împăcaţi cu ei înşişi, deoarece îşi judecă impulsurile „inferioare" drept rele. Mecanismul instalat în copilăria timpurie trebuie să aibă o oarecare influenţă şi asupra formei ritualului şamanic, dar în cazul ritualurilor menţionate e mai mult decât atât. Este

o diferenţă enormă între a suferi pentru a te elibera de vinovăţie sau pentru a ajuta pe altul, aşa cum se face în ritualurile şamanice. Participantul la un ritual şamanic nu are nimic de ispăşit; el suferă doar pentru că altcineva are nevoie de vindecare. Oamenii se alătură voluntar ritualului pentru a duce împreună povara unuia singur şi a genera astfel putere.

„Coliba oamenilor de piatră" sau ceremonia „colibei cu aburi" reprezintă cel mai accesibil dintre toate ritualurile în care oamenii vor să sufere pentru cineva care are nevoie de ajutor. Locaţia este o colibă mică şi rotundă, care aminteşte de o jumătate de minge aşezată pe pământ pe partea plată. Coliba în cauză are, de obicei, o lăţime de circa doi metri şi jumătate sau trei şi o înălţime de aproape un metru şi jumătate. Este construită din îndoirea de ramuri de salcie şi asamblarea lor într-o structură care durează câţiva ani. Atunci când e planificată o ceremonie, scheletul de salcie este acoperit cu straturi groase de pături, astfel încât înăuntru e întuneric beznă. Participanţii intră dezbrăcaţi sau îmbrăcaţi în haine foarte subţiri şi scurte de bumbac. Înainte să se închidă uşa la începutul ceremoniei, sunt aduse pietre înroşite în foc şi aşezate într-o groapă adâncă din centru. Pe parcursul ceremoniei, care durează cel puţin două ore, uşa se deschide, de obicei, de trei ori, marcând astfel sfârşitul unei etape a ritualului. Fiecare fază a ceremoniei este dedicată unui anume spirit sau unui aspect al procesului de purificare sau de vindecare. De fiecare dată când uşa e deschisă sunt aduse înăuntru pietre fierbinţi. Timp de aproape două ore participanţii se roagă împreună pentru bunăstarea celorlalţi, stând în întuneric şi în aburul fierbinte şi sufocant. Pe măsură ce ritualul continuă şi se face din ce în ce

mai cald, oamenii se roagă din ce în ce mai puternic. O colibă dedicată în mod special vindecării unui singur om este, de obicei, foarte fierbinte şi toţi participanţii se roagă împreună în scopul de a cere ajutor pentru persoana respectivă, ghidaţi de un vraci. Adesea, către sfârşitul unei astfel de ceremonii, mulţi participanţi sunt atât de epuizaţi, încât nu se mai pot ţine pe picioare şi trebuie să se aşeze pentru a fi continuată ceremonia. Rugăciunile sunt rostite până când vraciul sau conducătorul ceremoniei consideră că lucrarea este încheiată.

În primele stadii ale suferinţei ritualice autoinduse, durerea şi disconfortul cresc treptat şi pun mintea în alertă. Gândirea devine ascuţită şi focalizată, atenţia este axată pe aici şi acum. După ceva timp, pe măsură ce suferinţa devine cu adevărat intensă, se ajunge la un prag. Cel ce suferă are în acest moment doar două alegeri posibile: se poate identifica astfel cu disconfortul acut sau să-şi comute atenţia către interior, în propriul suflet. În primul caz, ritualul capătă aspectul unui supliciu, iar gândirea va deveni în curând confuză şi asociativă: durerea şi stresul vor începe să conducă mintea. În al doilea caz, mintea îşi menţine şi îşi rafinează claritatea, iar sufletul preia controlul situaţiei. Această stare n-ar trebui privită ca o disociere, deoarece conştienţa sufletului este prezentă, iar suferinţa continuă să fie dureros de reală. Mintea se focalizează doar pe rugăciune, lucru care îi conferă din ce în ce mai multă putere pe măsură ce ritualul continuă. În cea mai mare parte a timpului se cântă şi se bate toba încontinuu, ceea ce ajută la menţinerea transei care uşurează focalizarea atenţiei.

Rezultatele ritualurilor în care se produce suferinţă pot varia enorm. Uneori au efecte spectaculoase, alteori niciunul.

Odată conduceam o scurtă serie de ceremonii de purificare pentru un grup de oameni, iar în a doua zi am organizat o colibă cu aburi dedicată vindecării. Fiecare participant a intrat să se roage pentru altcineva – membru al familiei sau prieten bun. Gazda ceremoniei, care construise coliba pe care o foloseam, a intrat pentru fostul soţ şi fiica ei, cu precizarea că ei nu mai luaseră legătura unul cu altul de vreo câţiva ani. În rugăciunile sale a avut grijă să nu părtinească pe nimeni, ci a cerut încontinuu o posibilitate ca ei să poată vorbi din nou şi să rezolve problemele din trecut. După ceremonie luam cu toţii masa în grădină, când a sunat telefonul. Era fiica gazdei noastre. Şi-a sunat mama pentru a-i spune că tocmai îşi fixase o întâlnire cu tatăl ei. Nu ştia nimic despre ceremonie sau rugăciunile mamei sale, însă imediat după ce noi am ieşit din colibă ea a simţit brusc o soluţionare interioară şi puterea care a ajutat-o să-l sune pe tatăl ei.

Unii factori care determină rezultatul unui ritual de vindecare pot rămâne în permanenţă ascunşi minţii conştiente. Boala şi suferinţa pot servi unui scop ascuns şi reprezintă adesea rezultatele finale ale unui proces lung şi complicat. Prin rugăciuni, oamenii îşi pot exprima o dorinţă de vindecare, dar nu pot emite ordine. Rugăciunile sunt doar ca o bătaie la uşă, cerând atenţie din partea puterilor spirituale, care au capacitatea de a ajuta. Nu înseamnă implorare, ci o ofrandă a unei imagini de sănătate către spirite, invocându-le sprijinul pentru ca această imagine să devină realitate. După o ceremonie de vindecare şamanică, problema ar trebui lăsată deoparte şi n-ar trebui puse întrebări. Problema clientului se află acum în mâinile cuiva mai mare, iar oamenii au făcut tot ceea ce le este

permis şi nimic altceva nu mai pot face. După ceremonie, toată lumea, inclusiv clientul, ar trebui să meargă să se relaxeze. Dacă apare vindecarea, este foarte bine. Dacă nu, ar trebui acceptată realitatea.

Cu toate acestea, există şi alţi factori pe care îi putem numi şi înţelege şi care au o influenţă clară asupra rezultatelor ritualurilor ce conţin suferinţă. De exemplu, este necesar ca subiectul să dorească să fie vindecat. Cineva care, conştient sau inconştient, nu doreşte să se schimbe, va face tot posibilul să menţină starea de fapt, indiferent cât ajutor îi este oferit. Cu privire la voluntarul care se oferă să preia suferinţa, există doi factori cu o influenţă directă asupra rezultatului. În primul rînd, natura motivului care îl face să preia suferinţa, iar în al doilea rând, capacitatea de a fi conştient de faptul că cel ce are nevoie de ajutor şi el însuşi reprezintă două persoane diferite, fiecare cu viaţa lui. Uneori este greu de făcut diferenţa între aceşti doi factori, dar, cu o privire atentă, pot fi distinşi.

Oamenii sunt dispuşi să preia suferinţa din diferite motive. Dacă unei persoane îi pasă cu adevărat de altcineva şi îi doreşte numai bine, conştientizând faptul că celălalt are o viaţă independentă de a sa, atunci ritualul suferinţei poate fi folosit ca o susţinere puternică. În asemenea împrejurări, pasul către preluarea suferinţei este făcut cu conştienţă şi tărie, fără pretenţii. Totuşi, e posibil ca o anumită persoană să-şi dorească să participe la o ceremonie, deoarece nu are puterea de a privi suferinţa cuiva pe care-l iubeşte. Propria sa sănătate şi propriul său noroc în viaţă i se par poveri, iar îndurarea suferinţei ar face-o să se simtă uşurată. Suferinţa pentru astfel de motive are puţine de oferit, este doar o formă de evadare şi

nu va da putere ritualului. Suferinţa poate aduce putere vindecării doar atunci când este îndurată de pe o poziţie de putere şi nu de slăbiciune. În primul caz, când cineva îşi menţine conştiinţa de sine, ca persoană separată de cel bolnav, stă alături de celălalt. Nu va încerca să stea în locul celuilalt. Îşi doreşte doar să-i fie alături pentru a-i oferi susţinere. Vrea să ajute la purtarea poverii, dar după ce lucrul acesta se petrece un timp pe parcursul ritualului, atenţia sa se va întoarce în mod natural către responsabilităţile propriei vieţi. În al doilea caz, cel care preia suferinţa se identifică astfel cu poziţia celui care are nevoie de ajutor şi, într-un mod ciudat, îşi asumă suferinţa lui ca fiind a sa proprie. Privind dintr-o anume perspectivă, el chiar înlătură persoana care are nevoie de ajutor de la locul ei de drept; celui bolnav i se neagă destinul, chiar aşa greu cum este el. Astfel, amândoi oamenii implicaţi îşi pierd puterea; acest tip de fuziune face situaţia neclară. Atunci când este asumată de pe o poziţie de putere, suferinţa voluntară poate transmite putere clientului. Iar în cazul în care vine din confuzie şi evadare, suferinţa voluntară deposedează de putere.

Societatea occidentală nu oferă niciun ritual în care oamenii pot suferi pentru altcineva, dar oamenii fac acest lucru în mod inconştient tot timpul. În aproape toate cazurile, rezultatul este un mai mare haos şi boală în loc de vindecare. De curând am lucrat cu o mamă a cărei fiică a fost prostituată. Şi mama fusese prostituată, dar cu ani în urmă. Dorea să-şi ajute fiica să depăşească viaţa grea pe care ea însăşi o lăsase în urmă şi suferea îngrozitor din cauză că nu reuşea să o convingă. Încerca din răsputeri să se apropie de fiica ei, dar cu

cât se străduia mai mult, cu atât fiica ei o respingea mai puternic. Era un exemplu clasic de preluare inconştientă a suferinţei pentru a ajuta pe cineva. În primul rând, mama fusese în postura prostituatei şi o urâse. Nu voia ca fiica ei să cunoască greutăţile prin care şi ea trecuse. Dorindu-şi să fie apropiată mamei şi chiar să o ajute, fiica a simţit că mama ei menţinea o oarecare distanţă şi a trăit asta ca pe o respingere. În mod inconştient, s-a prostituat deoarece simţea că doar aşa se putea apropia de mama ei. Totuşi, până când fata a ajuns prostituată în adevăratul sens al cuvântului, mama apucase să înceapă o viaţă nouă şi, cu groază, a văzut unde a ajuns fata ei. Acum, mama dorea să-şi ajute fiica. Disperată din cauză că fiica o respingea în încercările ei de a se apropia, era expusă riscului de a fi atrasă inconştient înapoi în prostituţie, locul de unde începuse, întrucât simţea nevoia de a se apropia de fiica ei pentru a o ajuta. Fiica îşi respingea, desigur, mama cu brutalitate, fiindcă apropierea ar fi putut avea drept consecinţă riscul întoarcerii mamei la prostituţia pe care o lăsase în urmă. Graniţele dintre vieţile lor deveneau din ce în ce mai neclare, iar dinamica preluării suferinţei una de la alta era complet inconştientă. I-am sugerat mamei să facă un ritual simplu. I-am cerut să-şi vizualizeze fiica stând în faţa sa şi să-i vorbească sufletului ei. I-am mai cerut să spună din propriul ei suflet: „Eu am încetat, am plecat din acel loc. Şi tu poţi pleca. Acum eşti liberă, nu trebuie să faci asta pentru mine." Mai târziu, mama mi-a mărturisit că la trei zile de la acest simplu ritual fiica ei a luat decizia de a înceta cu prostituţia şi s-a lăsat. În acest caz, o simplă intervenţie a fost suficientă pentru a rupe pattern-ul de preluare inconştientă şi distructivă a suferinţei.

Preluarea suferinţei altcuiva este nesănătoasă atunci când e realizată din motive inconştiente. Dar în cazul în care este făcută conştient şi într-un context clar, poate fi de un real ajutor. Atunci, suferinţa este ca şi cum ai scoate pe mal pe cineva care e pe cale să se înece sau ai lumina o potecă pentru cineva care s-a rătăcit şi s-a blocat. Când cineva se îneacă, sari în apă şi îl scoţi afară. Trebuie să intri tu însuţi în apă şi să te uzi; altfel, nu poţi să ajungi la el. Abia după aceea, când lucrurile s-au liniştit, îl poţi învăţa să înoate; este inutil să-i explici cum să înoate atunci când el se panichează sau moare în apă. Într-un mod foarte asemănător, când cineva trece printr-o mare suferinţă, este foarte greu să iei cu adevărat legătura cu el, deoarece se identifică astfel cu suferinţa sa. Pentru a intra în contact cu cineva care suferă, este necesar să suferi tu însuţi; în acest fel îi stai alături. Apoi, menţinând o minte clară prin rugăciune, nu te identifici cu experienţa senzorială de suferinţă. Claritatea minţii va afecta cealaltă persoană, iar identificarea sa cu suferinţa va slăbi. Când ritualul încetează, părăsiţi locul suferinţei, iar celălalt se poate smulge şi el datorită conexiunii dintre voi. Multe tipuri de vindecare şamanică sunt posibile prin manipularea poziţiilor oamenilor şi a puterilor într-un spaţiu spiritualizat, lucruri la care m-am referit în capitolele anterioare. Şi în descrierea pe care tocmai am făcut-o se poate recunoaşte acest proces: cineva suferă, o altă persoană stă simbolic lângă el; ei sunt conectaţi şi uniţi în suferinţă. Când voluntarul pleacă, cel care fusese în suferinţă are şi el ocazia să iasă din poziţia de suferinţă. Poziţia de a suferi pentru cineva mai poate fi înţeleasă şi prin metafora degajării potecii pentru cineva, când

o dinamică asemănătoare se află în desfăşurare. Uneori, o persoană nu poate depăşi un obstacol din calea sa, din cauza unei simple lipse de putere. Atât timp cât stă pe loc şi îşi contemplă dificultăţile, nu se poate mişca sau dezvolta mai departe. Şi mai important, stând acolo, nu poate aduna mai multă putere. Când, în încercările sale slabe, i se alătură altcineva şi adaugă putere în înfruntarea obstacolului, acesta poate fi eliminat şi calea este deschisă din nou. Atunci, cel care fusese blocat poate merge mai departe şi, cu ceva noroc, va găsi o nouă putere şi noi oportunităţi. Cazul la care m-am referit la început, în care fiica a găsit puterea de a-şi contacta tatăl după ce mama ei suferise pentru amândoi în coliba cu aburi, reprezintă un bun exemplu de eliminare a unui blocaj în cazul cuiva prea slab pentru a o face singur. Mama s-a alăturat suferinţei fiicei sale şi a adăugat putere prin rugăciunile sale. Fata a putut primi puterea care i-a fost oferită şi a putut merge mai departe. Exemplul mai arată şi faptul că acest fel de ajutor nu poate fi mai mult decât o oportunitate: calea poate fi eliberată, dar tot de fată depinde să acţioneze cu înţelepciune şi să nu repete greşelile.

Mai există şi ritualuri în care oamenii suferă pentru alţii cu rezultatul vindecării, în timp ce nu este implicată nici dinamica scoaterii cuiva din suferinţă şi nici aceea a eliminării vreunui obstacol. În această situaţie, vindecarea constituie rezultatul intervenţiei directe din partea spiritului şi, de obicei, nu este posibil de descris dinamica procesului implicat în vindecare. De curând, am condus un ritual de vindecare la care o femeie a participat pentru fratele ei, care suferea de mulţi ani de o eczemă dureroasă la mâini. La câteva zile de la

ceremonie, mâinile fratelui ei erau curate. Ce s-a întâmplat exact pentru a cauza această vindecare rămâne un mister. Din punct de vedere şamanic, tot ceea ce se poate spune este că spiritele au luat, pur şi simplu, simptomele, poate chiar şi boala în sine. Uneori spiritele împărtăşesc şi vraciului cum fac aceste trucuri, şi astfel pot fi învăţate multe. De fapt, majoritatea tehnicilor folosite de şamani provine de la spiritele care îi învaţă cum îşi fac ele treaba.

În constelaţiile familiale, reprezentanţii preiau adesea în mod direct suferinţa pentru alţii. De exemplu, dacă cineva nu şi-a putut exprima durerea, reprezentantul său poate vărsa lacrimi şi simţi durerea doliului în locul său. Fiecare schimbare interioară pe care o face un reprezentant este un pas făcut pentru altcineva; reprezentantul îl face în locul celeilalte persoane. Din cauză că, în mod normal, un reprezentant nu îl cunoaşte personal pe cel pe care îl reprezintă, există un risc foarte mic de a prelua suferinţa prin confuzie. Dincolo de asta, reprezentanţii sunt aleşi de altcineva pentru sarcină, ei nu pot alege voluntar să reprezinte pe cineva anume. Un reprezentant preia suferinţa într-o constelaţie şi apoi îşi reia viaţa sa normală, dând înapoi responsabilitatea celui pe care l-a reprezentat. Deşi forma constelaţiei diferă în mod evident de cea a ritualurilor şamanice de vindecare, când suferinţa este îndurată pentru alţii în scopul de a-i ajuta, atât constelaţiile, cât şi ritualurile şamanice folosesc aceleaşi principii spirituale.

5. IMPORTANŢA PUTERII STRĂMOŞILOR

În lucrul sistemic, puterea care vine din partea strămoşilor are o mare importanţă. Puterea ancestrală dă scop şi direcţie în viaţă, furnizând în plus capacitatea de a accepta şi a rezolva tot felul de dificultăţi. Multe tradiţii spirituale învaţă că puterea pe care strămoşii o au de oferit poate fi primită de cei vii doar prin oferirea unui loc acestora în propria casă şi în propria inimă. În multe culturi, fiecare casă are un mic altar cu unele obiecte care reprezintă generaţiile trecute. Arome, mâncare şi băuturi sunt puse uneori pe altar; acestea reprezintă ofrande pentru spiritele ancestrale. În unele triburi siberiene, oamenii dintr-o familie obişnuiau să deţină o cutie sau un mic cufăr plin cu străbuni sub forma unor mici păpuşi. Atunci când venea un oaspete, prima lui întrebare era: „Bătrânii sunt acasă?" Străbunii erau scoşi din cufăr şi onoraţi; toate păpuşile primeau câte o picătură de vodcă. Abia după aceea familia şi oaspeţii se aşezau la masă. În majoritatea tradiţiilor şamanice, nu doar generaţiile timpurii din familie sunt considerate strămoşi. Totuşi, pentru a înţelege imaginile şamanice legate de strămoşi, ar fi util să analizăm mai întâi elementul focului.

În viziunea şamanică despre lume, focul este adesea prima şi cea mai importantă putere dătătoare de viaţă. Fiecare foc, precum şi focul lent interior, care ne ţine corpurile calde, face parte din focul creaţiei; forţa primordială, care zămisleşte fiinţa. Atunci când trăieşti, corpul tău fizic este cald datorită focului interior. În pragul morţii, nu încetezi doar să respiri, dar şi temperatura corpului scade şi devii rece. Focul interior a ieşit, sau mai bine zis, a plecat împreună cu sufletul în momentul în care s-a retras din corpul fizic. În multe culturi şamanice (şi budhiste), o persoană care a încetat să respire este lăsată neatinsă o vreme, adesea timp de mai multe ore, până când corpul s-a răcit complet. Abia atunci se încheie procesul fizic al morţii. În prezent, ştiinţa medicală a confirmat că după ce respiraţia a încetat, nu intervine imediat moartea, deoarece semnalele electromagnetice ale creierului mai pot fi măsurate timp de câteva ore. Ce înseamnă aceste semnale, nu se ştie, dar putem fi siguri în privinţa următorului aspect: creierul omenesc rămâne activ câteva ore după ultima respiraţie.

Cea mai importantă şi fundamentală învăţătură despre foc este aceea că focul e compus din două aspecte diferite. Unul îl constituie flacăra; celălalt – căldura. Flacăra reprezintă aspectul care modifică lucrurile, care transformă, care creează un lucru dintr-altul. Aspectul flacără al focului are o putere aparte, care le permite vracilor să îndeplinească anumite vindecări. De exemplu, cu ajutorul flăcării, unii vindecători şamani tradiţionali pot vindeca oase rupte în câteva zile în loc de săptămâni. Atunci când ştii cum să aplici flacăra, substanţa fizică a corpului poate fi modificată şi transformată foarte rapid. Celălalt aspect al focului, căldura, are o natură

diferită. Putem estima căldura ca o putere pură, ce se poate revărsa în orice vehicul apt să o primească. În practicile de vindecare şamanică, căldura nu este folosită pentru transformare, ci, de exemplu, în scopul de a impulsiona sistemul imunitar sau alte capacităţi auto-reglatoare ale corpului sau ale psihicului.

În şamanismul tradiţional, aplicaţia flăcării – transformarea – constituie responsabilitatea vracilor pregătiţi. Folosirea ei de către oameni obişnuiţi este considerată un pericol. Flacăra e de aşa natură, încât va arde toate impurităţile atunci când eşti atins de ea, şi cine poate suporta adevărul pur? E nevoie de curaj pentru asta. Dacă înfrunţi nepregătit adevărul, acesta te poate duce la nebunie. Atunci când eşti atins de flacără, impurităţile ies la suprafaţă şi trebuie rezolvate într-un fel sau altul. Cu toate acestea, al doilea aspect al focului poate fi utilizat de oricine, deoarece poate fi simţit, înţeles şi reglat mai uşor. Căldura, care echivalează cu puterea, este căutată şi absorbită de toată lumea, deşi poate fi periculos dacă te expui excesiv. Prea multă căldură înseamnă că mintea şi corpul vor avea de suferit. Racordarea la căldură şi absorbirea puterii pe care o conţine devine o experienţă directă şi foarte intensă în momentul în care oamenii se adună pentru rugăciune în ceremonii de purificare precum coliba cu aburi, descrisă în capitolul precedent. În timpul ceremoniei, căldura poate fi foarte intensă. Cel mai evident rezultat este o foarte puternică detoxifiere fizică prin transpiraţie, dar scopul principal al ceremoniei constă în a deveni puternic prin captarea forţei vieţii, eliberată de pietrele înroşite în foc. De asemenea, pot intra în ceremonie copii şi bătrâni, chiar dacă pentru

câteva minute, iar atunci când cineva este bolnav sau are nevoie de putere, e organizată o colibă cu aburi pentru el. În rezervaţiile de nativi americani din Statele Unite, colibele cu aburi sunt organizate în special pentru cei dependenţi de alcool sau de droguri. Mulţi alcoolici şi drogaţi îşi doresc sincer să-şi vindece dependenţa, dar le lipseşte puterea de aplicare a deciziei de a se lăsa. În gândirea şamanică, eşecul în viaţă este mai curând diagnosticat ca o lipsă de putere decât ca o absenţă de mijloace specifice (materiale sau psihologice). Vracii încearcă să adune alcoolicii şi drogaţii împreună pentru a se ruga într-o colibă cu aburi, unde rugăciunilor li se adaugă putere prin intermediul focului, prin puterea pietrelor încinse. Aici întâlnim o paradigmă şamanică importantă: atunci când oamenii întâlnesc puterea, au nevoie să se roage; în mod contrar, puterea devenită disponibilă se disipează în patternurile obişnuite de gândire. Astfel, cineva care are deja necazuri poate sfârşi şi mai confuz decât era. Nu poţi întâlni puterea şi să acţionezi ca şi cum nu s-ar întâmpla nimic special – te poţi îmbolnăvi sau îţi poţi întări slăbiciunea. Poate sună paradoxal, dar e posibil ca şi slăbiciunea să devină foarte puternică. Puterea spirituală în sine este oarbă, e doar energie şi poate întări atât sănătatea, cât şi boala. Tocmai de aceea trebuie direcţionată cu grijă, iar cel mai bun mijloc pentru asta îl reprezintă rugăciunea.

Aş putea să explorez mai departe folosirea şi semnificaţia focului în şamanism, dar capitolul de faţă se referă la puterea strămoşilor. În acest punct ajunge doar să spunem că unul dintre elementele fundamentale ale şamanismului tradiţional îl constituie arta mânuirii focului în toate manifestările sale.

Separarea de bază a focului în două calităţi distincte este atât de simplă şi de evidentă, încât cei mai mulţi oameni o trec cu vederea, dar capătă o dimensiune importantă dacă e luat în considerare faptul că, potrivit tradiţiilor şamanice, focul reprezintă forţa de bază a vieţii, însăşi substanţa creaţiei şi, prin urmare, este direct conectată la strămoşii noştri. Aceştia sunt parte din forţa creativă a vieţii odată ce ne-au zămislit pe noi; ei ne-au dat viaţă în sensul cel mai propriu. De vreme ce strămoşii noştri sunt în mod esenţial creatorii noştri, ei fac parte din forţa originară a vieţii, din focul vieţii. Iar cum focul este separat în două aspecte, strămoşii pot fi şi ei separaţi în două grupuri. Aspectul de flacără al forţei vieţii ne modelează, iar aspectul de căldură ne întăreşte. De aceea, strămoşii noştri pot să ne modeleze şi să ne întărească. Cei care ne modelează sunt părinţii, bunicii sau alţii care ne cresc în copilărie. Ei întrupează aspectul de flacără al focului creativ. Ei creează corpul nostru fizic şi ne ghidează dezvoltarea personalităţii. Ei ne învaţă limbajul şi ne amprentează conştient (sau inconştient) cu structuri emoţionale şi etice. Chiar şi strămoşii pe care nu i-am întâlnit niciodată persoanal, dar cu care suntem legaţi inconştient, fac parte, de asemenea, din flacără. Şi ei ne influenţează emoţiile, loialităţile şi impulsurile interioare. Personalitatea şi corpul fizic, create de flacără, formează un vehicul pentru putere. Această forţă (aspectul de căldură al focului primordial) este manifestată de strămoşii care nu ne-au modelat în mod direct. Ei sunt strămoşii aflaţi la o distanţă de cel puţin trei generaţii de noi. Cea mai mare parte a puterii pure este dată de acei strămoşi care nu au avut o influenţă directă în vieţile noastre. Astfel, forma actuală a

personalităţii şi puterea pe care o poate deţine constituie două lucruri diferite. Cele două grupuri de strămoşi reprezintă forţe separate; ei pot lucra împreună în armonie sau nu. Ceea ce ne modelează nu ne dă neapărat şi putere, ceea ce ne întăreşte ne modelează doar în mod limitat.

Puterea este aspectul care îi preocupă cel mai mult pe cei din culturile şamanice tradiţionale; e considerată drept medicament pentru aproape orice fel de disconfort, boală sau necaz. Acolo unde în lucrul sistemic încurcăturile inconştiente sunt văzute ca una dintre rădăcinile multor probleme, iar oamenii încearcă să se elibereze de aceste încurcături pentru a găsi sănătate, abordarea şamanică constă în a căuta putere atunci când te simţi rău. Oamenii în necaz vor încerca să găsească noi resurse de putere ca să fie din nou puternici, iar atunci când reuşesc, se simt bine. O asemenea focalizare pe putere reprezintă unul dintre motivele pentru care, în şamanismul tradiţional, nu există decât câteva ritualuri şi structuri pentru vindecarea problemelor rezultate din încurcăturile sistemice. Acestea sunt adesea depăşite prin simpla centrare pe găsirea puterii, strategie ce poate fi observată în toate culturile şamanice. Şi poate fi înţeleasă dacă se ţine cont de stilul de viaţă nomad originar al popoarelor şamanice. Toţi membrii unei familii nomade sunt complet dependenţi unul de celălalt; membrii individuali pot supravieţui doar muncind împreună ca un întreg bine legat. Într-un sistem atât de mic şi de închis, confruntarea directă reprezintă o ameninţare prea mare pentru supravieţuirea unităţii mai largi şi de aceea ar trebui evitată cu orice preţ, cu atât mai mult iarna, când toată lumea stă în cort timp de zile, săptămâni sau chiar luni fără să

iasă. În culturile şamanice nomade, există numeroase coduri sociale, având drept scop evitarea confruntărilor ce ni s-ar părea inevitabile într-o situaţie în care oamenii trăiesc foarte apropiaţi unul de altul. Tradiţia dictează care membri ai familiei nu se adresează niciodată direct unul altuia. Un singur exemplu: o femeie care s-a măritat într-o familie se va muta în cortul bărbatului ei, dar în multe culturi ea nu trebuie să-l privească pe socrul său în ochi sau să-i vorbească. Atunci când se iscă probleme şi tensiuni, oamenii tradiţionali nu se confruntă. În loc de asta, vor încerca să le rezolve paşnic şi să ducă viaţa mai departe, în aşa fel încât să poată funcţiona în continuare ca întreg, iar familia să nu se dezmembreze.

În viaţa şamanică tradiţională, strămoşii reprezintă o sursă importantă de putere. O modalitate de asigurare că încurcăturile au fost depăşite şi că toată lumea are suficiente resurse de putere ancestrală este aceea de a-i învăţa pe copii să-i privească pe toţi oamenii ca pe rudele lor. Unul dintre învăţătorii mei tradiţionali, el însuşi bătrân în prezent, mi-a povestit cum străbunicul lui l-a instruit să nu-i privească niciodată pe oameni altfel decât ca pe nişte rude. „Chiar şi atunci când strigi pe cineva pe care nu-l cunoşti, nu i te adresezi cu «Hei, tu!», ci întotdeauna cu «Hei, frate!» sau «Hei, soră!»". Vizitând un prieten nativ american, nu sunt prezentat celorlalţi ca un străin, ci ca „ruda mea olandeză". Simţul de apartenenţă creşte profund când îi numeşti pe toţi oamenii cu păr cărunt drept bunic sau bunică, pe toţi oamenii de vârstă mijlocie drept unchi sau mătuşă, pe toţi de vârsta ta – frate sau soră, iar pe cei mici – frate mai mic, soră mai mică, nepot sau nepoată. Poţi găsi mai multă susţinere şi putere doar prin

propria ta familie de origine. Şi deşi această putere în plus poate să nu fie la fel de mare sau de influentă ca aceea ce poate fi primită prin strămoşii direcţi, cel puţin toată este disponibilă de vreme ce există relativ puţine încurcături care pot apărea cu membrii unei familii extinse. O altă strategie şamanică foarte elegantă de a depăşi efectul încurcăturilor şi al blocajelor consecutive în curgerea puterii strămoşeşti o constituie aceea că nu doar oamenii sunt consideraţi a fi strămoşi. În multe culturi şamanice, oamenii sunt învăţaţi că familia descende dintr-un animal. Astfel, pot exista unele familii de oameni-corbi, oameni-urşi, oameni-vidre şi sunt multe posibilităţi. Chiar şi în Scoţia erau clanuri care spuneau că se trag din animale, de exemplu, din pisică sălbatică. Acestea sunt imagini puternice, de vreme ce speciile de animale constau în majoritate din adulţi şi tineri sănătoşi, şi nu din bolnavi şi muribunzi. Când un animal se îmbolnăveşte, el este, de obicei, omorât şi mâncat în câteva ore de alte specii; acest fapt ne lasă – nouă, oamenilor – impresia că animalele sunt de-a pururi puternice şi sănătoase. Pentru cineva care vede ursul ca strămoşul lui, o gheară de urs atârnată la gât înseamnă un lucru foarte puternic; constituie o parte din corpul care poartă acelaşi sânge ca şi el, propriul său strămoş. Un vis despre un urs reprezintă un dar de la străbuni; nu este discutat, ci păstrat în suflet, având puterea de a oferi susţinere timp de ani sau chiar o viaţă întreagă. A considera animalele drept strămoşi poate ilustra o modalitate simbolică de a călători înapoi în timp într-o anumită perioadă istorică, atunci când strămoşii nici nu prezentau măcar trăsături cu adevărat omeneşti. Asemenea strămoşi nu au individualitate şi sunt doar parte a

naturii, la fel ca animalele sălbatice de astăzi. În acest fel, ei constituie vehicule perfecte pentru aspectul de căldură al focului – forţa creatoare, căldura care poartă putere.

Deşi cele două aspecte ale focului creaţiei au o natură diferită şi pot fi văzute şi cunoscute independent una de cealaltă, focul rămâne un singur element. Cuplurile flacără şi căldură, formă şi putere se întrepătrund. Dintr-o anume perspectivă, ele nu pot fi cu adevărat separate una de cealaltă. Când există suficientă căldură, flacăra apare spontan, iar flăcările vor crea la rândul lor căldură. Ambele noţiuni se împletesc permanent, iar forţa vieţii nu este întreagă când o ai doar pe una dintre ele. Cele două tipuri de strămoşi se pot suprapune şi trebuie să se echilibreze reciproc; ambele grupuri sunt necesare. Dacă totul se desfăşoară normal, iar părinţii încetează treptat să ghideze vieţile copiilor aflaţi în creştere, ei pot, din perspectiva copilului, să se apropie din ce în ce mai mult de grupul strămoşilor bătrâni. În cazul în care părinţii pot să-şi susţină copiii ca aceştia să stea cu adevărat pe picioarele lor, vor începe treptat să manifeste căldură în loc de flacără. Apoi, nu mai dau formă; ei ajung o puternică legătură între copiii lor şi strămoşii îndepărtaţi.

Odată eram într-una dintre rezervaţiile de nativi americani din SUA şi am fost invitat să particip la o ceremonie de vindecare susţinută de o fetiţă. Bunica şi străbunica fetiţei au iniţiat ceremonia, dar mama sa nu credea în ritualurile tradiţionale de vindecare şi n-a vrut să participe. Totuşi, în zori, când partea de vindecare propriu-zisă a ceremoniei s-a încheiat, mama a intrat în linişte şi a stat lângă fiica ei o jumătate de oră. A fost evident că prezenţa sa a ajutat-o pe fată să preia

şi să integreze lucrurile bune, care i-au fost transmise prin bunica şi străbunica ei. Imaginea generaţiilor care stau în rând, susţinându-se reciproc, are o mare forţă de întărire, fiind astfel folosită şi în lucrul sistemic. În timpul unei constelaţii se poate întâmpla ca o persoană să nu-şi poată prelua locul şi de aceea să fie incapabilă de a face faţă provocărilor vieţii şi ale destinului său. În alte constelaţii, mişcările vindecătoare se opresc, pur şi simplu, datorită slăbiciunii unui reprezentant-cheie. O soluţie posibilă pe care o poate oferi un facilitator în astfel de situaţii este să aducă în constelaţie o linie de strămoşi prin adăugarea de reprezentanţi. Când un bărbat are nevoie de putere, sunt aleşi reprezentanţi bărbaţi; iar în cazul unei femei, este nevoie de reprezentanţi femei. Trei sau patru oameni de acelaşi sex vor sta în şir în spatele celui slab, reprezentând pe tatăl, bunicul şi străbunicul sau mama, bunica şi străbunica. Reprezentantul care avea nevoie de putere este încurajat să simtă şi să absoarbă puterea care îi parvine prin acest şir şi în curând se va simţi mai puternic. Prin urmare, constelaţia poate continua; mişcarea de vindecare care a trebuit să fie întreruptă poate fi completată. Atunci când, în constelaţii, generaţiile mai vechi sunt rugate să-i susţină şi să-i binecuvânteze pe cei tineri, începe imediat să curgă o forţă vindecătoare, care îi ajută pe toţi reprezentanţii.

6. EXPERIENŢA ATEMPORALITĂŢII

În timpul unei ceremonii şamanice de videcare, percepţia obişnuită a timpului este destructurată foarte minuţios. Câte o calitate a atemporalităţii este experimentată de fiecare participant: client, şaman sau spectator. Trecerea de la timpul liniar la un simţ al atemporalităţii se poate compara cu o baie fierbinte. Când intri în apa fierbinte cu un simţ familiar de relaxare, tensiunile ţi se dizolvă şi te bucuri de experienţă pe măsură ce corpul tău recunoaşte senzaţia apei fierbinţi în contact cu pielea. Indiferent dacă faci baie în fiecare zi sau o dată pe lună, indiferent dacă azi foloseşti aceeaşi cadă ca şi ieri, atunci când apa are temperatura potrivită, închizi ochii şi intri, momentul în care te scufunzi în apă este simţit ca orice altă baie în care ai intrat altădată, este ca şi cum te întorci în timp la episodul respectiv din trecut. Atemporalitatea unui ritual şamanic este „accesată" într-o modalitate asemănătoare: aluneci într-o experienţă familiară, care pare să te fi aşteptat. Într-un context şamanic mai mulţi factori contribuie la modificarea acestei stări de conştiinţă. Cântecul reprezintă unul dintre cei mai importanţi. Există mai multe feluri de ritualuri şamanice de vindecare şi purificare, iar secvenţele anumitor

cântece se potrivesc cu fiecare dintre ele. În timpul ceremoniilor mai lungi, aceste succesiuni de cântece sunt repetate succesiv, întotdeauna acompaniate de aceeaşi bătaie monotonă de tobe. Multe dintre ritualurile intense de vindecare se desfăşoară (cel puţin parţial) în întuneric. Scufundat în obscuritate, auzind şi cântând vechile rugăciuni şi simţind tobele puternice rezonând pe piele, experienţa timpului se amestecă într-un fel cu cea a spaţiului. În întuneric nu poţi percepe limitele spaţiului; acesta este nedefinit. Într-o manieră foarte asemănătoare, eşti înconjurat de atemporalitate: timpul continuă să existe, dar controlul asupra lui îţi scapă. Percepţia întunericului exterior se preschimbă în conştientizarea unui loc interior. Experienţa atemporalităţii este adâncită şi întărită cu fiecare ritual succesiv, deoarece în fiecare ceremonie se recurge la acelaşi tip de amprentare senzorială continuă şi puternică. Experienţa interioară a atemporalităţii poate fi retrăită oricînd.

Pierderea simţului de timp liniar reprezintă una dintre caracteristicile transei, uşoare sau profunde. Oamenii intră foarte uşor în transă şi, de obicei, este indusă de orice stimulare senzorială ritmică prelungită. Unii pot intra în transă stând în tren cu ochii închişi şi ascultând sunetul roţilor pe şine, alţii în vreme ce dansează la o petrecere cu muzică ritmată continuă şi lumini pulsatorii, alţii chiar în timpul unui masaj bun. Pe măsură ce o persoană se relaxează şi se expune la stimulare senzorială ritmică pentru câteva minute, va intra treptat într-o stare de transă uşoară. Într-o transă, capacitatea de a măsura timpul, care este destul de precisă în timpul vieţii zilnice, e bruiată uşor. După ieşirea dintr-o transă, uşoară sau profundă,

cei mai mulţi oameni se declară surprinşi de cât de puţin sau de mult timp a trecut. Experienţa atemporalităţii realizată în practicile şamanice nu reprezintă doar lipsa capacităţii de a aprecia corect timpul; poate fi comparată cu senzaţia de vigoare şi de sănătate. Pentru unii oameni, „sănătate" înseamnă absenţa bolii sau a disconfortului. În această situaţie sănătatea este definită prin negaţie. Alţii trăiesc sănătatea ca pe o energie, o prezenţă a vitalităţii şi a puterii. În acelaşi mod, cineva poate trăi doar incapacitatea de a aprecia timpul liniar, o condiţie care reprezintă un efect natural al transei. Atenţia poate fi antrenată să se focalizeze din ce în ce mai intens şi atunci atemporalitatea nu mai înseamnă doar absenţa timpului liniar, ci şi o prezenţă clară a altceva; ceva care este simţit ca bun, împlinitor şi bogat.

Experienţa atemporalităţii are o importanţă crucială în practica şamanică. În momentul în care trăirea liniară a timpului este destructurată, cursul poveştilor pe care ni le spunem continuu în minte e întrerupt. Poveşti despre trecut, despre ce se întâmplă în prezent sau ar trebui să se întâmple; despre ce s-a întâmplat ieri sau despre ce se va întâmpla în viitor; gândirea se mulează pe aceste direcţii numai în condiţiile în care conştiinţa este ancorată ferm în timpul liniar. În atemporalitatea ritualului şamanic, aceste poveşti interioare îşi pierd repede suportul. Devin fragmentate şi prezintă o coerenţă scăzută; pot apărea momente în care sunt reduse complet la tăcere. De îndată ce monologul interior compulsiv este diminuat, conştiinţa începe să se elibereze pentru o experienţă nouă. Atunci când poveştile interioare despre noi înşine sau alţii pierd suportul atenţiei noastre, ceea ce începem să simţim

este trăirea energiei legate de acele poveşti, care reprezintă esenţa lor. De exemplu, în loc să repeţi la nesfârşit nemulţumirea că partenerul tău nu-ţi spune niciodată că te iubeşte, poţi simţi dintr-odată un alt adevăr: suferinţa tăcută, care i-a închis inima cu mult timp în urmă. Sau în loc să-ţi repeţi mereu cum mama nu te-a văzut în realitate niciodată şi cât de mult te irită asta, acum simţi frica iraţională a unui copil foarte mic, care uneori a avut nevoie de mai mult decât i-au putut oferi părinţii. Pattern-urile obişnuite de gândire servesc la menţinerea „realităţii" într-o formă care serveşte identificărilor personalităţii. Ancorată în atemporalitate, conştiinţa începe să vadă un alt nivel al adevărului: acela al energiei reale din corp şi din straturile mai profunde ale psihicului.

Experimentând atemporalitatea şi, în acest mod, deschiderea faţă de niveluri mai profunde ale experienţei reprezintă un factor-cheie în vindecare, atât pentru şaman, cât şi pentru client. Şamanul sau vraciul nu face întotdeauna muncă de vindecare; asta ar fi nesănătos pentru el. Dacă şamanii n-ar fi în stare să se ancoreze ferm în realitatea fizică obişnuită după întâlnirile cu spiritele, ar ajunge în curând bolnavi sau psihotici. În viaţa zilnică, atenţia este îndreptată către lumea materiei, dar în momentul în care conduce un ritual, ar trebui să fie capabil să-şi orienteze complet atenţia către lumea spiritului, altfel nu şi-ar putea îndeplini sarcina. Şamanul se deconectează de la ritmul zilnic al vieţii permiţând conştiinţei sale să se afunde din ce în ce mai adânc în atemporalitate, iar odată încheiat ritualul, se întoarce la o percepţie liniară a timpului. Şi pentru client este important să poată accesa o stare de atemporalitate. La un moment dat din timpul ritualului de

vindecare şamanică, după ce cântecul şi bătutul din tobe au durat ceva vreme, şamanul sau vraciul îi cer clientului să se roage cu glas tare şi să ceară ajutor spiritelor. Rugăciunile şamanice sunt întotdeauna improvizate, iar clientul, deja intrat într-o stare de transă uşoară, începe să se roage. Poate începe cu gândurile obişnuite, dar pe măsură ce rugăciunea continuă, aceste gânduri se estompează şi ies la suprafaţă sentimente mai adânci. Este esenţial să se dea glas acestor adevăruri şi experienţe fundamentale. Identificarea clientului cu boala lui poate începe să se modifice doar atunci când el dă glas la propriu structurilor subiacente de gândire şi de simţire. Într-un anume punct pe parcursul rugăciunii, clientul atinge un moment în care este departe de modul obişnuit de descriere a problemelor. El continuă să ceară ajutor de la spirite, iar mintea şi simţurile sale sunt larg deschise. Apoi, îşi încheie rugăciunea, deoarece se simte golit; în realitate, el se găseşte într-o stare purificată, golit de poveşti, în contact cu sufletul său. Abia din acest punct poate începe munca de videcare propriu-zisă.

În atemporalitate spiritele devin uşor vizibile. Când mintea şi-a oprit modalităţile obişnuite de a se distra pe sine, simţurile încep să se deschidă mai mult, la început faţă de mediul fizic, iar apoi pentru nivelurile spirituale. Pentru ca şamanul să poată vedea lumea spiritelor, multe ritualuri şamanice se desfăşoară parţial în întuneric, după ce a fost indusă starea de transă. În întuneric, ochii şamanului nu mai sunt distraşi de lumea fizică. Dacă este nevoie de lumină pe parcursul ceremoniei, pentru ca, de exemplu, asistenţii şamanului să-şi poată îndeplini sarcinile, şamanul poate alege să poarte

ceva la ochi, astfel încât să fie protejaţi de lumină. Între timp, baterea tobelor şi cântatul încontinuu creează o suprasolicitare senzorială auditivă, iar asta adânceşte transa. În întuneric, imaginile încep să apară singure. După un timp de expunere la bătaia sonoră continuă şi monotonă a tobelor, mintea nu mai poate procesa inputul senzorial. Totul poate părea dintr-odată ciudat de liniştit sau şamanul poate auzi voci sau sunete care nu fac parte din cântece. Uneori se aud cântece minunate şi multe dintre cântecele şamanice sunt descoperite în acest fel, atunci când şamanul este în stare de transă profundă şi ascultă bătaia tobelor. Asemenea halucinaţii vizuale şi auditive spontane reprezintă un semn că are loc o modificare a stării de conştiinţă. Prin antrenament, şamanii pot învăţa să adâncească şi să controleze această stare într-o măsură uimitoare şi, în cadrul ei, pot avea o comunicare consistentă şi clară cu ajutoarele lor spirituale. Şamanii siberieni îşi folosesc şi costumaţia pentru a intra în starea de transă. Atunci când şamanul dansează în costumul său, clopotele de metal şi zorzoanele fac zgomot puternic şi ajută în felul acesta la crearea suprasolicitării senzoriale auditive. Costumul unui şaman poate cântări până la douăzeci sau treizeci de kilograme şi dansul cu o asemenea povară poate fi foarte obositor. După câteva minute de dans şamanul poate fi deja epuizat şi, în această stare, pattern-urile obişnuite de gândire se dizolvă foarte uşor.

Pe măsură ce înveţi să-ţi focalizezi conştiinţa din ce în ce mai precis, experienţa atemporalităţii este trăită din ce în ce mai mult ca o conectare la o prezenţă sau la un aspect al unei conştiinţe interioare, care există permanent; ca şi cum o parte

din noi se află în permanenţă în atemporalitate, iar atenţia ne poate fi conectată la acel aspect din noi înşine. În procesul de accesare în atemporalitate, modurile familiare de a gândi se estompează şi fac loc conştientizării nivelurilor mai profunde de adevăr, aflate dedesubtul lor. În acest proces pot fi destructurate niveluri din ce în ce mai profunde, iar în cele din urmă rămâne doar liniştea. Sufletul nostru există în liniştea atemporalităţii şi în atemporalitate putem, într-o oarecare măsură, să devenim conştienţi de el. Dacă ne înrădăcinăm în partea atemporală din noi înşine, personalitatea noastră va avea dificultăţi în a controla gândurile şi emoţiile. Totuşi, într-o stare atemporală, personalitatea este în aceeaşi măsură incapabilă să pătrundă în camera interioară a fiinţei noastre, acolo unde poate fi găsit sufletul. Personalitatea poate sta la uşă, privind înăuntru şi, într-o oarecare măsură, poate primi o sclipire sau gusta un pic din ce se întâmplă acolo, dar nu va putea să intre niciodată pe de-a-ntregul.

Atemporalitatea nu reprezintă doar o stare de conştiinţă; este şi experienţa unui loc interior, în care poate fi găsit şi experimentat sufletul nostru. Indiferent ce experimentăm în timpul transei, în atemporalitate, putem să fim primiţi într-un fel în acel spaţiu, în sufletul nostru. Unul dintre cele mai importante principii înţelese şi aplicate în vindecarea şamanică îl constituie acela că imaginea vindecătoare creată în timpul unui ritual n-ar trebui păstrată în personalitate, ci în suflet. În acest fel rămâne în siguranţă, departe de modurile obişnuite de gândire.

Este uşor de înţeles această idee a unei memorii depozitate fie în personalitate, acolo unde devine influenţată de

gândirea normală, fie păstrată într-un loc de atemporalitate, care face parte din sufletul nostru şi unde va rămâne intactă. Imaginează-ţi că te întorci acasă dintr-o vacanţă extraordinară. Ai făcut fotografii în majoritatea momentelor principale. Totuşi, pe măsură ce vorbeşti în mod repetat despre vacanţa ta prietenilor şi familiei şi arăţi fotografiile, observi că amintirile propriu-zise îţi sunt înlocuite de poveştile pe care le spui. Cu cât vorbeşti mai mult despre vacanţa ta, cu atât îţi este mai greu să simţi cum a fost cu adevărat. Cu cât priveşti mai mult fotografiile, cu atât rămân mai puţine din restul imaginilor trăite. La urmă, poveştile şi fotografiile sunt singurele lucruri cu care rămâi; amintirile experienţelor reale s-au pierdut. Imaginează-ţi că în această vacanţă ai făcut dragoste cu un bărbat extraordinar, întâlnit pe plajă. Aţi petrecut împreună o zi şi o noapte. Aţi cinat la lumina lumânărilor pe plajă şi aţi făcut sex în lumina Lunii pe nisipul cald. Amintirile despre acest moment sunt foarte importante pentru tine şi nu vorbeşti despre ele cu nimeni altcineva, decât, poate, cu una sau două dintre cele mai bune prietene, şi asta rar. Sunt clipe când te gândeşti la momentele de atunci şi poţi simţi din nou briza caldă, pe care o simţeai pe piele când stăteai dezbrăcată pe nisip; încă poţi simţi atingerea mâinii lui pe braţe, pe spate; amintirea acestei aventuri preţioase nu se diminuează în timp – cu mult după ce toate celelalte amintiri au fost înlocuite de poveşti legate de fotografii –, această experienţă şi-a păstrat prospeţimea. Lucrul acesta a fost posibil deoarece nu ai povestit multor oameni despre ea, ai protejat-o bine. Ai putut s-o depui într-un loc special şi s-o păstrezi acolo. A rămas vie, deoarece nu ai înlocuit-o cu poveşti despre ea. Ai scos-o din mintea şi

din personalitatea liniară şi ai păstrat-o în atemporalitate. Ţinută acolo, poate reprezenta în continuare o sursă de putere pentru anii ce vin.

Atunci când adevărata amintire a unei experienţe vindecătoare este înlocuită cu poveşti pe care personalitatea le creează despre experienţă, nu intervine doar faptul că uiţi treptat ce s-a întâmplat de fapt: pe măsură ce înlocuieşti experienţa propriu-zisă cu imagini noi, pierzi şi accesul la o sursă de energie. Totuşi, atunci când reuşeşti să păstrezi imaginea unei experienţe puternice şi vindecătoare în atemporalitate, sufletul o primeşte. Iar imaginea ajunge să fie vehicul pentru o putere vindecătoare, care vine din propriul tău suflet. Atât timp cât personalitatea este paznicul unei amintiri, aceasta îşi pierde repede puterea, dar când amintirea e păstrată în suflet, experienţa câştigă tărie, pentru că sufletul îi adaugă putere.

Pentru practicantul şamanic, a învăţa să păstreze tăcerea în legătură cu experienţele personale cu spirite reprezintă un aspect esenţial în training. Există daruri ale spiritelor, care trebuie păstrate în suflet ca imagini vindecătoare. Acest aspect poate fi aplicat şi la amintirile constelaţiilor familiale. Când amintirea unei constelaţii, ce a ajuns la o rezolvare, este înlocuită treptat cu poveşti pe care mintea le construieşte despre experienţă, amintirea acelei constelaţii e supusă schimbării. Imaginea nouă este din ce în ce mai puţin conectată la experienţa reală şi, cu cât cele două se îndepărtează, cu atât mai puţină putere poate fi luată de-acolo. Mintea remodelează cu grijă experienţa în ceva care poate servi doar la susţinerea continuităţii pattern-urilor sale de gândire. Pe de altă parte, atunci când amintirea unei constelaţii este păstrată în atem-

poralitate, ea e protejată de analiza minţii, fondată în timpul liniar şi astfel nemodificată. Impulsul vindecător originar continuă atunci să stimuleze un proces de schimbare cu mult după ce constelaţia propriu-zisă s-a desfăşurat. Totuşi, la un moment dat, o amintire păstrată în suflet poate să dispară sau, mai curând, să nu mai stimuleze energie din suflet. Acesta este, de obicei, un semn bun. Sufletul eliberează o imagine vindecătoare în momentul în care lucrul care se putea face prin ea s-a încheiat. În acel moment, persoana este liberă să înceapă să povestească despre acea experienţă la familie şi prieteni; experienţa respectivă nu mai are nevoie de protecţia sufletului.

Aş vrea să dau un exemplu concret despre cum o imagine vindecătoare poate fi ţinută în atemporalitate până când oferă, în cele din urmă, o vindecare care atinge atât niveluri ale sufletului, cât şi ale personalităţii. În luna martie a anului 1999 participam la un seminar cu Bert Hellinger şi cu Hunter Beaumont în San Francisco. Discutasem cu Bert Hellinger unele experienţe de-ale mele în care am fost supus la violenţă fizică din partea unor agresori şi despre unele momente din viaţă în care m-am aflat la un pas de moarte din cauza bolii. Apoi, în timpul unei pauze, mi-a sugerat două exerciţii. Într-unul dintre ele trebuia să mă vizualizez trecând în lumea morţilor şi căutând criminalii. Acolo urma să mă aşez lângă ei şi să le spun: „Sunt unul dintre voi." Al doilea exerciţiu era să văd moartea nu în faţă, ci în urma mea şi să socotesc fiecare zi dată în plus ca fiind o binecuvântare. Oricum, după ce mi-a descris aceste exerciţii, mi-a zis enigmatic: „Nu efectua acum aceste exerciţii, nu te aşeza să le vizualizezi. Sufletul tău va

şti cum să le facă." Asta nu mi s-a părut a fi o intervenţie terapeutică. Având formare în şamanism, am luat această sugestie ca pe o instrucţiune şamanică tradiţională şi am îndeplinit-o întocmai. Am aşezat aceste sugestii în sufletul meu, acea parte din mine care continuă să existe în liniştea atemporalităţii. Nu am aşezat doar imaginile pe care mi le-au provocat exerciţiile, ci şi imaginea lui Bert Hellinger care mi le explica, poziţia în care stătea, propriile mele senzaţii fizice, pe care le aveam când ascultam descrierea exerciţiilor, chiar şi mirosul sălii. Am păstrat întreaga experienţă neatinsă şi nu m-am gândit la ea în niciun fel analitic şi nici n-am pomenit nimănui despre ea. Am păstrat-o vie reexperimentând momentul uneori, în timpul vreunui ritual. Apoi, la câteva luni după acest seminar am avut un vis puternic.

În vis făceam parte dintr-un grup sau o organizaţie care omorâse mai mulţi oameni. De vreme ce făceam parte din grup, luasem parte şi la crime. Eram la tribunal când a început visul şi urma să-mi expun pledoaria în apărarea mea. Decisesem să nu recurg la ajutorul unui avocat, deşi ştiam că nimeni nu mai făcuse asta vreodată. Când mi-a venit rândul să vorbesc, am avut un discurs scurt. Am spus că eram vinovat de crime şi că acceptam consecinţele acestui fapt. Am precizat Curţii că singura apărare pe care o aveam era faptul că eram om; că fiecare om este capabil de fapte teribile şi că doar circumstanţele din viaţa noastră determină dacă ni se permite să fim oameni decenţi sau să devenim monştri. Devenisem un criminal, însă nu exista o diferenţă reală între mine şi oricare dintre oamenii prezenţi în sala de judecată; eram la fel precum ceilalţi. Am rostit lucrurile astea calm şi m-am simţit pregătit

să accept judecata şi, în acest fel, responsabilitatea pentru faptele mele. Judecătorul a decis: pedeapsa cu moartea va fi executată în câteva săptămâni. Apoi, visul s-a prelungit; am trăit zile şi nopţi. Am scris scrisori celor pe care îi iubeam, am vorbit cu familia şi cu prietenii, m-am pregătit pentru moarte. Eram calm; uneori plângeam sau sufeream, dar eram din ce în ce mai lucid. În cele din urmă, sosi şi dimineaţa execuţiie. M-am trezit şi tot ce făceam era de o stranie intensitate; totul era perfect clar. M-am spălat pe mâini, pe dinţi, ştiind că voi muri în câteva ore. După un timp am fost dus la scaunul electric. Stând în camera de aşteptare, am simţit moartea atât de aproape de mine, atât de misterioasă; totul a devenit atât de viu şi de direct, atât de intens şi de calm în acelaşi timp. Stând, aşadar, acolo şi aşteptând, am fost anunţats că execuţia a fost amânată. Pe urmă, a început altă aşteptare, timp de ore; intensitatea şi calmul au rămas, ancorându-se din ce în ce mai profund. În cele din urmă, mi s-a explicat că judecătorul rejudecase cazul meu şi aveam să fiu eliberat. Urma să trăiesc; în loc să fiu omorât, urma să fiu cruţat. Am fost eliberat imediat, uşile închisorii s-au deschis şi stăteam în faţa unui peisaj vast şi deschis, însorit şi uscat. Aveam doar hainele de pe mine şi ceva bani pentru un bilet pentru a părăsi ţara. Lăsasem totul şi pe toţi în urmă şi supravieţuisem într-un mod straniu morţii iminente. Devenisem altă persoană. Nu mai simţeam nici inocenţă, nici vină; era doar conştienţă şi putere. M-am trezit din acest vis şi am continuat să funcţionez în această stare de calm şi de prezenţă. Culorile erau mai vii; totul avea un fel de curgere lentă în timp ce eram foarte conştient de orice. Bătăile inimii îmi erau încete şi puternice. Timp de câteva zile, atenţia

mea avea o calitate specială de focalizare şi eram continuu conştient că sunt viu, că mi se mai dăduse timp de trăit. Desigur, după câteva zile am început să mă simt mai apropiat de felul meu obişnuit de a fi, dar ceva se transformase cu adevărat.

În mod esenţial, procesul de vindecare începuse în momentul în care am înţeles îndemnul lui Bert Hellinger de a-mi lăsa sufletul să se ocupe de exerciţii în spaţiul interior al atemporalităţii. Desigur, nu aveam cum să ştiu care avea să fie efectul final în momentul în care puterea vindecătoare a propriului meu suflet a început să lucreze prin intermediul imaginii date de aceste instrucţiuni. Pur şi simplu, am permis amintirii experienţei din San Francisco să continue să lucreze asupra mea, neschimbând-o sau permiţându-i să piardă energie vorbind despre ea. Ceva trebuia să se întâmple mai devreme sau mai târziu. Visul pe care l-am avut, în cele din urmă, a reprezentat manifestarea finală a unui mişcări vindecătoare, concretizarea unui proces de vindecare, care s-a desfăşurat invizibil. Abia după ce am avut visul am început să mă gândesc la toate şi am avut nişte insight-uri valoroase, care m-au ajutat intelectual. Am înţeles, de exemplu, următorul lucru: contactul cu violenţa mă făcuse să mă simt complet lipsit de apărare şi pierdut şi că, în încercările mele de a-mi regăsi puterea, începusem să mă simt superior agresorilor. Începusem să mă gândesc că sunt mai bun decât agresorii, în general; că sunt o persoană mai bună decât cei care erau violenţi şi asta mă făcea să mă simt din nou puternic. În felul acesta cream totuşi o umbră puternică, din moment ce îmi puteam susţine această imagine de sine doar atât timp cât negam existenţa

propriilor mele impulsuri violente. A trebuit să mă întorc către agresori şi să recunosc că, în mod fundamental, nu eram diferit de ei. Aceste insight-uri mi-au putut veni doar după ce am avut visul. Odată ce vindecarea spirituală era încheiată, amintirea de a fi primit aceste instrucţiuni nu a mai avut nevoie să fie păstrată în atemporalitate: puteam începe să-mi folosesc mintea analitică pentru a găsi alte adevăruri şi o altă inspiraţie.

Într-un seminar de constelaţii familiale poate fi observată o folosire naturală a factorului de atemporalitate. Prezenţa celor morţi, a celor nenăscuţi şi chiar a conceptelor abstracte destructurează experienţa comună a timpului. Participanţii sunt uşor captivaţi de constelaţii şi atraşi în experienţele intense ale reprezentanţilor. Într-o concentrare empatică, graniţele se dizolvă şi oamenii pierd noţiunea timpului. Există perioade lungi de tăcere întrerupte doar de afirmaţii arhaice cu o înaltă încărcătură emoţională şi spirituală. În acest mediu, trecerea către experienţa atemporalităţii se face gradual şi reprezintă un fenomen spontan, greu de remarcat din moment ce este atât de natural. În consecinţă, aproape oricine participă la un seminar de constelaţii familiale petrece majoritatea timpului într-o stare de transă uşoară.

În momentul în care o mişcare vindecătoare a fost descoperită şi îndeplinită, constelaţia se încheie. În mod ideal, clientul are perspectiva unei imagini globale a constelaţiei. Privind reprezentanţii, echilibraţi pe noile poziţii, el aşază această imagine adânc în el însuşi. Imaginea trebuie să fie ţinută într-un spaţiu protejat, în aşa fel încât ea să-şi poată continua travaliul de vindecare, susţinută de către suflet. În cazul

în care constelaţia este privită doar din perspectiva judecăţii obişnuite, amintirea sa nu poate fi decât superficială. Astfel că, întocmai ca după un ritual şamanic, cineva care a expus o constelaţie trebuie să poată rămâne cumva focalizat în atemporalitate pentru a putea aşeza imaginea vindecătoare în locul potrivit. Totuşi, mulţi clienţi care lucrează constelaţii ale familiilor lor nu au dezvoltate activ asemenea abilităţi, iar acest fapt face ca „preluarea vindecării" să depindă de înţelegerea intuitivă a clientului, dacă nu intervine facilitatorul.

Un facilitator de constelaţii familiale nu aplică deliberat metode pentru a ghida participanţii la un seminar să intre în transă. Totuşi, sunt făcute uneori referinţe la experienţa atemporalităţii şi la importanţa păstrării experienţelor în acest loc interior. După o constelaţie, un facilitator poate spune ceva de genul: „Am încredere că bunul tău suflet va avea grijă de asta", cum mai face uneori Bert Hellinger, lucru ce poate fi înţeles ca o referire la calitatea atemporalităţii în prezenţa căreia experienţa poate fi lăsată intactă. De asemenea, o recomandare de genul „Să nu vorbeşti despre constelaţie după ce se încheie" reprezintă o sugestie pentru abţinerea de la a crea poveşti despre experienţă. Atunci când nu există nicio poveste, imaginea nu se va modifica şi va rămâne intactă; dar în cazul în care o imagine vindecătoare rămâne intactă, sufletul îi poate spori puterea. Sugestiile pe care le-am amintit sunt în esenţă formulate pentru a-i ajuta pe oameni să lase la o parte modalitatea liniară obişnuită de experimentare a timpului. Constelaţiile familiale se pot desfăşura doar într-un câmp atemporal, dar, de obicei, acest lucru nu este explicat participanţilor şi astfel ei nu sunt ghidaţi explicit către a-şi spori şi

menţine starea specifică de conştiinţă a atemporalităţii. Mulţi facilitatori au observat că după o constelaţie unii clienţi pot absorbi imaginea vindecătoare, dar că sunt alţii care în mod evident nu pot face acest lucru. Ceea ce sugerez este că a cunoaşte sau nu spaţiile interioare, existente în atemporalitate, determină dacă oamenii pot prelua sau nu puterea vindecătoare a unei constelaţii. Oamenii care nu pot prelua imaginea vindecătoare, de obicei nu pot face asta, deoarece continuă să gândească (sau să vorbească) în mod obişnuit despre ce au văzut folosind, de exemplu, limbajul psihoterapiei pentru a analiza şi explica astfel constelaţia. Ei îşi dau toată silinţa de a prelua în felul lor ceea ce le-a arătat constelaţia, dar nu pot lăsa intactă imaginea vindecătoare în cadrul procesului; simt nevoia de a o fragmenta prin analiză. În acest mod, ei pierd legătura cu puterea pe care o oferă constelaţia atunci când e păstrată în suflet.

Există unele lucruri pe care le poate face un facilitator atunci când observă că un client este ferm ancorat într-o structură analitică a minţii, care constituie un semn al trăirii în timpul liniar. Probabil că n-ar fi de mare ajutor să stingă luminile şi să aducă tobe pentru cântece ritualice; astfel de metode şamanice specifice de a induce starea de transă iau ceva timp pentru a fi stăpânite, de obicei câţiva ani. Totuşi, mulţi occidentali deţin experienţă în diferite forme de meditaţie şi exerciţii de relaxare, şi unele dintre acestea pot fi de folos. De exemplu, la sfârşitul unei constelaţii, un facilitator poate ghida clientul într-o scurtă meditaţie. Îi poate cere clientului să remarce expresiile faciale ale reprezentanţilor pentru a aduce conştiinţa în aici şi acum şi apoi îi poate sugera

clientului să simtă senzaţiile din propriul corp pe măsură ce îşi aminteşte evenimentele desfăşurate. Cerându-i clientului să se centreze pe corp, îi poate sugera să absoarbă imaginea constelaţiei, aducând-o într-un loc liniştit din inima sa. Poate sugera să acorde atenţie atmosferei şi puterii constelaţiei şi să-i ceară clientului să vizualizeze asta în forma unui câmp de materie foarte subtilă, care poate fi inhalată şi asimilată. Apoi, după ce clientul a făcut asta şi stă câteva minute cu ochii închişi, permiţând exerciţiului să-i influenţeze energia, facilitatorul îi poate cere să se abţină să vorbească despre constelaţie timp de câteva săptămâni pentru a o proteja o vreme, ca pe o comoară fragilă. Astfel de sugestii simple, care pot să nu ia mai mult de câteva minute, sunt adesea benefice pentru acei clienţi care întâmpină dificultăţi în a prelua constelaţia. Facilitatorul trebuie să manifeste respect tot timpul. Uneori este chiar foarte normal ca un client să nu poată încă asimila constelaţia, deoarece poate avea nevoie de mai mult timp pentru a o accepta.

7. MANIFESTĂRI ALE SUFLETULUI ŞI ALE SPIRITULUI

În capitolele anterioare, termenii spirit şi suflet au fost folosiţi de mai multe ori. Am întrebuinţat „spirit" în scopul de a desemna ajutorul unui şaman: o entitate conştientă cu o conştienţă individuală, care nu trăieşte într-un corp fizic. Pentru şaman, un spirit reprezintă o prezenţă concretă. Este posibil să comunici cu ea în stare de transă. Până acum am utilizat termenul spirit pentru a descrie o prezenţă interioară, care poate fi descoperită prin adâncirea experienţei atemporalităţii. Cuvintele „suflet" şi „spirit" indică în mod esenţial acelaşi tip de conştienţă, de natură omenească sau nu. Potrivit tradiţiilor şamanice, nu numai oamenii, ci şi animalele, plantele, pietrele şi apa au suflet sau spirit. Un spirit este un suflet şi un suflet e un spirit. Când această conştiinţă se află într-un corp fizic, se numeşte, de obicei, suflet. Dacă nu are corp fizic, se numeşte, de obicei, spirit, astfel că sufletele oamenilor care au murit sunt adesea numite şi spirite.

O înţelegere adevărată şi completă a sufletului se află, probabil, dincolo de capacitatea intelectului nostru, la fel cum nu este posibil să înţelegem cu adevărat natura puterii care a creat universul nostru. Descrierile şi imaginile pe care le

folosim pentru a indica natura sufletului sunt în mod necesar limitate, dar tot ne pot ajuta să învăţăm şi să înţelegem mai mult despre propria noastră natură spirituală. Ceea ce caut în explorarea care urmează nu vizează o înţelegere completă a misterelor pe care ni le oferă sufletul, ci vreau doar să creez o imagine despre suflet şi spirit, utilă în contextul constelaţiilor familiale. Pentru a începe să construiesc o astfel de imagine, cred că este util să-mi descriu unele experienţe personale ale percepţiei sufletului oamenilor care au murit.

Cu câtva timp în urmă am organizat o şedinţă privată pentru un bărbat dependent de jocuri de noroc, şi pe care îl voi numi John. El mi-a relatat că tatăl şi fratele său fuseseră amândoi jucători profesionişti şi că muriseră foarte tineri. Tatăl său şi-a sfârşit zilele în sărăcie; fratele fusese omorât de o organizaţie mafiotă, de la care împrumutase o mare sumă de bani şi pe care nu o putuse returna. John nu avusese probleme cu jocurile de noroc atât timp cât fratele său trăia, dar a pierdut controlul imediat ce fratele său a fost omorât. Jocurile de noroc, care reprezentaseră vreme de mulţi ani o modalitate ocazională de a petrece timpul liber, au devenit compulsive. Simţea că prelua tiparele autodistructive ale tatălui şi ale fratelui său, ca şi cum prin familie se tot plimba o energie negativă, iar el era următorul care să-i cadă victimă. Felul în care mi-a descris toată situaţia mi-a arătat că ştia ceva despre încurcăturile de familie. Cu toate acestea, i-am spus că impresia mea despre situaţie diferea de a lui şi că, din punctul meu de vedere, atracţia lui obsesivă pentru jocurile de noroc constituia, de fapt, o expresie de loialitate inconştientă. Atât tatăl lui John, cât şi fratele său au murit singuri, fără susţinere, iar

John era cumva atras spre ei ca şi cum ar mai fi putut face ceva pentru a-i susţine. Fiind el însuşi jucător, ajunsese, într-un mod ciudat, foarte apropiat de tatăl şi de fratele său. În mod evident, jocurile de noroc reprezentau singura modalitate pe care o ştia de a se apropia de ei. I-am sugerat un mic ritual – să aşeze în faţa lui fotografii ale celor doi oameni morţi şi un pachet de cărţi de joc sau alt simbol al jocurilor de noroc între el şi fotografii. I-am cerut să închidă ochii şi să vizualizeze ritualul pe măsură ce urma să i-l descriu şi astfel să nu uite cum să-l facă. I-am sugerat să vorbească imaginii tatălui, cât şi celei a fratelui său ca şi cum ar fi fost chiar acolo, spunându-le că încă îşi dorea ca ei să facă parte din viaţa lui, dar că până acum, singurul fel în care ştiuse să le fie aproape a fost prin a le copia comportamentul vizavi de jocurile de noroc. A constatat că nu era de ajutor nici sieşi, nici tatălui, nici fratelui său. I-am precizat lui John să le ceară binecuvântarea sau permisiunea ca el să renunţe la jocurile de noroc pentru a putea să şi-i amintească în alt fel, mai sănătos. Apoi, i-am sugerat lui John să se adreseze simbolului jocurilor de noroc ca şi cum era o persoană. Îi putea spune că se gândise să se apropie de cei iubiţi prin jocuri de noroc, dar că văzuse că asta adusese mai multă distrugere şi că sosise vremea să se desprindă. Era pregătit să încerce alt fel de a-i iubi şi a-i onora. Apoi, i-am mai sugerat să îndepărteze simbolul şi să scape de el dându-i foc sau aruncându-l într-un râu. Pe măsură ce John vizualiza toate acestea, spiritul fratelui său a apărut lîngă noi. Nu-l puteam vedea foarte clar, dar l-am simţit ca fiind puternic. În momnetul în care John s-a deschis pentru mişcarea de vindecare a ritualului, l-am simţit pe fratele său oferindu-i în

liniște binecuvântarea și susținerea sa. A fost un gest simplu și pur, iar inima lui John a fost atinsă profund și a răspuns prezenței fratelui său, deși nu-l putea vedea, iar eu nu-i spusesem că fratele său apăruse. Am încheiat întâlnirea. Câteva ore mai târziu, John m-a sunat. După ședința pe care o făcusem s-a dus acasă și i-a sugerat soției să meargă la o primbare pe plajă și să vorbească despre ritual. În timp ce se îndreptau spre mașină, parcată în stradă, au văzut un bărbat stând lângă ea. Pe măsură ce se apropiau, acesta s-a întors cu fața către ei și amândoi l-au recunoscut pe fratele lui John. I-a privit, apoi s-a întors, a plecat și a trecut de colțul străzii, aflat la câțiva metri. Soția lui John a alergat repede după el, dar, după colț, strada era goală; la doar câteva secunde după ce îl văzuseră clar, fratele lui John dispăruse, pur și simplu. John și soția lui erau uluiți. În momentul apariției fratelui lui John, soția acestuia nu știa încă ce se întâmplase în ritual.

De curând, participând la un seminar de constelații familiale, am trăit o altă experiență în care a fost prezent un spirit. O femeie a desfășurat o constelație, iar facilitatorul nu a putut să găsească o rezolvare, ceva lipsea. Nu era clar cum ar fi venit rezolvarea și, prin urmare, am încercat să văd dacă puteam găsi o semnificație la ceea ce se petrecea verificând prezența în cameră a spiritelor conectate cu familia. Unul dintre bunicii reprezentat în constelație era considerat un erou; fusese salvamar voluntar și ajutase la salvarea multor înotători în dificultate sau marinari de pe nave care s-au scufundat. Spre surprinderea mea, am văzut un spirit lângă acest bunic. Spiritul respectiv, un om mort, nu era reprezentat în constelație. În liniște, am închis ochii și, neobservat de ceilalți participanți și de facilitator,

m-am concentrat asupra spiritului și l-am întrebat ce făcea acolo. Am înțeles că fusese lăsat în urmă pe o navă care se scufunda, deoarece bunicul nu îndrăznise să ia mai mulți oameni în barcă în timpul operațiunii de salvare, deși barca acestuia era suficient de încăpătoare pentru a salva mai mulți oameni, ținând cont de faptul că vremea nu fusese extrem de proastă. Împreună cu alți doi, bărbatul pe care l-am văzut fusese lăsat pe nava care se scufunda și se înecaseră. Fusese planificat ca ei să fie salvați de următoarea echipă de salvare, dar vasul se scufundase înainte ca aceasta să ajungă. În acest punct, unul dintre ghizii mei spirituali a întrerupt comunicarea și mi-a spus că n-ar trebui să vorbesc direct cu acest spirit. N-ar fi trebuit să mă implic, de vreme ce nu eu conduceam seminarul. Mi-am luat rămas-bun de la cel mort și mi-am focalizat atenția asupra ghidului meu. Mi-a explicat că bunicul făcuse multe lucruri bune, dar că, în realitate, nu era departe nici de stadiul de criminal. El nu-i omorâse direct pe cei trei oameni, dar i-a părăsit în mod conștient într-o situație extrem de periculoasă, în timp ce mai erau și alte opțiuni. Din cauza asta el purta responsabilitatea pentru moartea lor. Bunicul nu vorbise niciodată despre acest eveniment și, prin urmare, vinovăția pe care o simțise nu fusese niciodată recunoscută în familie. Responsabilitatea pentru moartea celor trei oameni nu fusese asumată și astfel a cauzat tulburări pentru celelalte generații în această familie. Nu am vorbit cu facilitatorul despre observările mele; participam pentru prima dată la un seminar de-al lui și nu știam dacă ar fi primit bine astfel de informații.

În aceste două cazuri, am descris trei tipuri diferite de manifestări ale spiritelor. În primul caz, sufletul fratelui mort

era iniţial doar o prezenţă distinctă, care putea fi simţită, dar câteva ore mai târziu s-a manifestat temporar într-un corp care a apărut ca fiind fizic celor ce l-au văzut. În al doilea caz, un bărbat mort era prezent, dar în alt fel; niciunul dintre participanţii de la seminar nu i-a simţit prezenţa şi nu a văzut nimic; totuşi, cu ochii „interiori", am văzut un bărbat şi am putut să comunic uşor cu el. Aceste trei feluri diferite de manifestare – o prezenţă simţită, un corp subtil, care nu poate fi perceput decât în transă, şi un corp mai dens, vizibil şi altora aflaţi în conştiinţa lor zilnică – reprezintă exemple tipice de experienţe cu spirite. Nu doar că este posibil să ai asemenea întâlniri cu spirite, dar te poţi întâlni şi cu sufletele celor vii. Ocazional, sufletul omenesc îşi poate manifesta diferite aspecte de-ale sale într-o varietate de feluri în afara corpului fizic. Nu este un fapt ciudat că acest lucru e posibil; sufletul are, în cele din urmă, aceeaşi natură ca şi spiritele. În capitolele viitoare, voi explora acest fenomen mai în profunzime.

Un suflet sau un spirit trebuie să fie îmbrăcat într-un fel de corp, indiferent cât de subtil ar fi, altfel nu poate fi observat de către ceilalţi. Ocazional, după cum am descris în primul caz, corpul spiritului pare să semene foarte bine cu materia fizică şi poate fi văzut de oameni aflaţi în stare normală de conştiinţă. Cu toate acestea, astfel de manifestări sunt relativ rare; mult mai adesea, un spirit poate fi văzut după ce e depus un anumit efort. Cineva aflat în stare de transă, conectat la propriul suflet, poate observa spiritele relativ uşor, acestea manifestându-se într-un corp de natură subtilă. Indiferent dacă trupul spiritului pare să aibă o natură mai densă sau foarte subtilă, întotdeauna pare să fie constituit dintr-un anume fel

de materie, de substanţă. Pornind de la experienţele mele personale, aş spune că un spirit (sau sufletul unei persoane care trăieşte, care s-a manifestat temporar în afara corpului fizic) se poate exprima prin diverse substanţe. Sau, mai precis: mi se pare că spiritele şi sufletele libere să călătorească pot fi percepute de simţurile noastre când sunt îmbrăcate în diverse substanţe.

Experienţele mele de până acum m-au determinat să concluzionez că sufletele individuale sau spiritele sunt constituite dintr-un fel de energie care poate fi experimentată direct de către noi doar ca un aspect al propriei noastre conştiinţe, de exemplu, în timpul unor stări meditative sau atunci când suntem scufundaţi în atemporalitatea unei transe. Deşi putem experimenta propriul suflet înăuntrul nostru ca fiind conştiinţă pură, simţurile noastre fizice sau subtile nu pot percepe sufletele sau spiritele propriu-zise din jurul nostru. Când privim înăuntru ne găsim propriul suflet, dar când ne uităm în afară, ne scapă. Mulţi oameni au observat manifestări ale sufletelor şi ale spiritelor, dar cine a văzut „sufletul pur"? Ceea ce percepem în prezenţa spiritelor sunt corpurile lor temporare, „hainele" pe care acestea le poartă. Unii oameni pot percepe diverse tipuri de energie subtilă, care ar putea fi, teoretic, manifestări ale sufletului, posibil chiar sufletul în stare pură. În orice caz, nu putem comunica direct cu „energia". Energia poate fi citită sau interpretată, dar nu este posibil să vorbeşti cu ea. Nu cred că energia, sufletele şi spiritele pe care le putem vedea uneori manifestându-se în jurul nostru reprezintă cu adevărat esenţa sufletului. Totuşi, indiferent cât de greu ar fi să înţelegem substanţa reală a sufletului în sine, este relativ

uşor să relaţionezi cu corpurile în care sufletele şi spiritele intră în contact cu simţurile noastre.

Sufletele şi spiritele pot fi percepute doar atunci când sunt îmbrăcate în corpuri subtile temporare. Sufletul unui om care trăieşte locuieşte într-un corp fizic. Dar în ce locuiesc spiritele? Trebuie să existe un loc sau o zonă undeva unde să fie acasă; trebuie să locuiască undeva. Unde ar putea fi asta? În şamanism, o asemenea întrebare are relevanţă, deoarece sfatul spiritelor este căutat adesea. Dacă vrei să contactezi spiritele, ai nevoie să ştii unde anume să o faci. Dacă nu le ştii adresa, ca să spunem aşa, nu le poţi suna la uşă şi nici să le scrii o scrisoare. Conform tradiţiilor şamanice, spiritele locuiesc în lumea lor şi lumea asta a spiritelor este conectată cu lumea noastră fizică. Simbolul şamanic tipic e acela al unui univers stratificat, în care diversele lumi sunt conectate prin intermediul arborelui lumii, care creşte prin toate. Şamanul poate percepe acest copac în timpul transei şi să se caţere cumva în sus şi în jos pe acesta pentru a vizita diferitele lumi ale spiritelor. Imaginea pe care o folosesc când mă gândesc la diversele lumi şi la relaţia lor cu natura sufletului este aceea a undelor radio. Conştiinţa omenească poate fi comparată cu un radio care are capacitatea de a recepţiona frecvenţe emise de diverse posturi. Îmi imaginez ceva simplu; de exemplu, la frecvenţa de 100 MHz se află o anume lume spirituală, la frecvenţa de 105 MHz avem lumea fizică, la 110 MHz o altă lume spirituală şi aşa mai departe. Lumea spiritelor nu este un loc, ci o frecvenţă. În acest model, diversele lumi pot ocupa acelaşi loc în acelaşi timp, sub forma unor frecvenţe distincte. Diversele frecvenţe ale undelor radio pot fi comparate cu

materia subtilă, pe care spiritele o folosesc pentru a ni se arăta. Atunci când ascultăm la radio, auzim vocile oamenilor aflaţi departe de noi. În acelaşi fel, atunci când suntem în transă, ne putem racorda conştiinţa la diverse frecvenţe pentru a vedea manifestările spiritelor care există pe diverse niveluri. Dar la fel cum în lumea fizică vedem corpurile fizice fără să distingem sufletele care locuiesc în ele, tot aşa observăm spiritele în diversele lumi fără să percepem substanţa ultimă a sufletului lor. Ceea ce vedem în celelalte lumi sunt corpuri temporare, în timp ce natura esenţială a spiritului continuă să rămână dincolo de atingerea simţurilor noastre.

Ideea că spiritele trebuie să se folosească de un *corp temporar* pentru a se face înţelese reprezintă una dintre cele mai importante paradigme ale practicii şamanice. Toate tradiţiile şamanice ajută spiritele să se manifeste în timpul ceremoniilor oferindu-le un corp temporar. Atunci când li se oferă un corp temporar, spiritele nu trebuie să-şi creeze ele unul. Pentru acest scop, sunt folosite obiecte fizice, purificate prin rugăciuni, ierburi şi/sau alte modalităţi purificatoare. Steagurile colorate, care fac parte din multe altare şamanice pe toată întinderea subarctică, sunt uneori numite robe: o robă pentru ca spiritul să o poarte. Pe costumele ritualice ale şamanilor siberieni există multe corpuri pentru spirite, imagini de oameni şi animale făcute din fier de către un fierar. Steagurile de pe altar, imaginile de pe costumul şamanului – prin intermediul acestora spiritele pot accesa ceremonia şi se pot face simţite.

Practicienii şamani pot ajuta în mod activ spiritele să se manifeste în timpul ritualurilor oferindu-le un plus de energie. Şamanii se asigură că au multă energie înainde de a intra în

ceremonie; spiritele pot folosi o parte din energia şamanului pentru a se manifesta mai clar. Energia şamanului poate fi sporită, de exemplu, prin post şi abţinere de la viaţa sexuală timp de câteva zile înainte de începerea ritualului. În momentul în care practicienii şamani avansaţi s-au pregătit bine şi se întâlnesc pentru câteva zile de ritualuri intense, spiritele se manifestă uneori în feluri remarcabile. Acestea sunt invitate prin rugăciuni continue şi, astfel, corpurile lor subtile sunt întărite: rugăciunile direcţionează energia. Spiritele pot intra pe parcursul ritualului şi se pot arăta sub formă de lumini întâmplătoare sau ca un mănunchi de scântei care pluteşte prin cameră. Atunci când se arată în această formă, de obicei nu vorbesc. Uneori spiritele sunt invizibile, dar tot pot atinge oamenii; această atingere este simţită ca o atingere fizică reală – caldă şi puternică. Pentru practicantul şamanic neexperimentat, o asemenea experienţă este la început tulburătoare. Uneori pătrund în ritual spirite animale, arătând ca animale fizice; deseori ele vorbesc precum oamenii. Alteori spiritele ridică obiecte de pe jos şi le mişcă prin aer, astfel încât să vadă toată lumea. Adesea se arată doar unora, dar pot fi şi momente când sunt vizibile mai multora în acelaşi timp. Deşi spiritele se pot manifesta în moduri remarcabile, nu face parte din scenariu ca fiecare ritual şamanic să fie un circ spiritual. În realitate, este mai probabil ca pe parcursul unei ceremonii de câteva zile să fie nu mai mult de una sau două manifestări ale spiritului, de natură mai mult sau mai puţin subtilă. În mod normal, spiritele se manifestă doar către vraci sau şamani, pentru a aduce unele răspunsuri la rugăciunile rostite.

Înţelegând cum folosesc spiritele corpuri temporare, şamanii tradiţionali au învăţat cum să îmbunătăţească comunicarea cu ele. Totuşi, înainte de-a începe comunicarea, spiritele trebuie mai întâi să sosească, e nevoie să fie invocate. Cum poate un şaman să ajungă la spirite când are nevoie de ajutorul lor? Cum se transmite un mesaj dintr-o lume în alta? Unele cântece vechi Lakota descriu foarte frumos acest lucru. În timpul ceremoniilor, cântecele sunt adresate spiritelor. Intonarea lor invită spiritele; cântecele de vindecare cer ajutor, cântecele de despărţire spun la revedere. Într-un anume cântec de despărţire, folosit în ceremonia colibei cu aburi, participanţii la ritual cântă împreună cuvintele pe care spiritele le-au spus adesea când părăseau ceremonia: „Acum plecăm, ne retragem din nou până când ne vom afla la o distanţă de o voce." Vocea omenească este puntea către spirite; poate ajunge la spirite chiar în lumea lor. Când se impune prezenţa spiritelor sau trebuie să li se transmită un mesaj, oamenii îşi pot folosi vocea şi vorbi cu glas tare. Şamanii îşi utilizează vocea pentru a vorbi, în scopul de a informa spiritele că este nevoie de ele. Nu am întâlnit niciodată un practicant şamanic tradiţional, indiferent de tradiţie, care să nu invite spiritele prin cuvinte rostite, în rugăciuni şi în cântece.

Principiile spirituale, care au modelat practica şamanică, sunt puse în practică şi în procesul de desfăşurare a unei constelaţii familiale. Într-o constelaţie, reprezentanţii îşi oferă corpurile fizice drept corpuri temporare pentru alte suflete şi spirite. Asta sună mai curând arhaic, şi chiar aşa şi este în realitate. Atunci când analizezi procesul de desfăşurare a unei constelaţii familiale cu gândul la şamanismul tradiţional,

aceasta apare ca un ritual simplificat şi prescurtat de invocare a spiritelor şi de oferire a corpurilor temporare. Sunt parcurşi toţi paşii necesari unui ritual. Mai întâi, clientul este chestionat de facilitator, iar acesta din urmă menţionează cine va fi reprezentat: „Vom avea nevoie de mama, tatăl şi sora ta." Sau: „Alege-ţi tatăl, unchiul şi fiul." Acesta este primul moment în care sunt rostite numele celor invitaţi. Apoi, clientul alege reprezentanţi dintre participanţii la seminar. Din nou, folosesc cuvinte rostite: „Te pot lua drept mama mea?", „Vrei să stai în locul tatălui meu?", „Vrei să fii mătuşa mea?". Tradiţia şamanică învaţă că astfel de întrebări simple pot fi auzite de spirite şi de suflete şi că au puterea de a le invita. Mai departe, asemenea întrebări desemnează corpul unui reprezentant drept corp temporar pentru un suflet specific. Când, în timpul acestei faze a procesului de constelare, un client invită reprezentanţii într-o manieră uşoară şi informală, cei mai mulţi facilitatori îl vor opri. În cazul în care clientul nu simte greutatea a ceea ce cere, atât facilitatorul, cât şi cel ales pentru a fi reprezentant simt imediat că ceva este perturbat. Din perspectivă şamanică, este logic. Vocea clientului trebuie să poarte o invitaţie către lumea spiritului, şi doar atunci când o persoană e calmă şi prezentă, vocea sa va avea putere şi tărie. Înainte de-a alege reprezentanţii, clientul a fost intervievat de facilitator şi a descris viaţa şi destinul diverşilor membri ai familiei. Ştiind că spiritele sunt doar la distanţă de-o voce, este uşor de imaginat că sufletele şi spiritele aparţinând unei anume familii sunt cumva activate, declanşate, trezite de un asemenea interviu. De fapt, există culturi în care numele şi vieţile celor morţi nu sunt niciodată menţionate; doar rostirea

numelor lor îi poate aduce aproape. Prin urmare, atunci când clientul cere unui reprezentant să „fie" un anume membru al familiei, spiritul sau sufletul acelei persoane poate auzi asta şi ştie că este bine venit. Află că este chiar un corp care îl aşteaptă: un reprezentant, receptiv şi atent. Corpul reprezentantului serveşte drept punct de ancorare pentru spirit. Informaţia devine disponibilă. Asemenea stări simbiotice de conştiinţă sunt tipice pentru practica şamanică. Sufletul şamanului şi cel al spiritului ajutător adesea se contopesc; devin unul singur pe durata ritualului.

Un reprezentant într-o constelaţie poate reprezenta pe cineva aflat în viaţă sau pe cineva care a murit. Reprezentantul nu trăieşte nicio diferenţă între ei, este la fel de uşor (sau de greu) să reprezinţi pe cineva care trăieşte, ca şi pe cineva care a murit. Sufletul unei persoane care a murit nu are corp, există doar ca spirit, dar sufletul unei persoane care trăieşte este ancorat într-un corp fizic. Asta ridică întrebarea dacă, în momentul în care e reprezentată o persoană care trăieşte, sufletul său nu iese cumva din corpul fizic pentru a se conecta cu corpul reprezentantului. Experienţa arată că o persoană reprezentată într-o constelaţie nu remarcă nimic neobişnuit câtă vreme este reprezentată. Nu există nicio „mişcare" detectabilă a sufletului în sensul în care acesta sare dintr-un corp în altul şi înapoi. Pentru a înţelege asta, pot evoca imaginea cu radioul, pe care am construit-o mai devreme. Undele radio au tot felul de frecvenţe – înalte şi joase. Toate călătoresc însă prin acelaşi mediu: „eterul". Acest mediu pătrunde şi susţine toate undele, indiferent de frecvenţa lor. Relaţia dintre corpurile temporare sau vehiculele sufletului şi sufletul însuşi ar putea

fi comparată cu diversele frecvenţe şi cu eterul. „Sufletul" este cumva capabil să pătrundă mai multe frecvenţe în acelaşi timp, aşa că, atunci când un reprezentant reprezintă pe cineva care trăieşte, amândoi sunt în contact cu acelaşi suflet.

În capitolul următor voi explora o imagine a sufletului din tradiţia şamanică şi vom vedea cum poate aceasta să ne stimuleze gândirea despre procesul constelării.

8. SUFLETUL MULTIPLU

Prima dată când mi s-a prezentat conceptul de suflet sau suflete care au capacitatea de a intra şi ieşi din corp a fost cu mulţi ani în urmă, când am ajutat pentru prima oară un vraci nativ american în timpul lucrului şi al călătoriei sale de-a lungul câtorva săptămâni. Nu avusesem niciodată înainte ocazia de a studia cu un învăţător spiritual într-un context mai intim. Eram încă neexperimentat în multe aspecte şi, spre suprinderea mea crescândă, în toate cele patru săptămâni de călătorie n-am auzit nicio instrucţiune directă sau vreo explicaţie despre tehnici spirituale. Învăţătorul meu văzuse grupuri de oameni sau câte o persoană, organizaserăm ceremonii şi îi vizitaserăm pe oameni acasă, dar când am privit înapoi la ceea ce se spusese sau se discutase, n-am putut găsi niciun fel de instrucţiune practică sau descriere a vreunei tehnici şamanice. Încă trebuia să mă obişnuiesc cu faptul că vracii dau doar rareori explicaţii sau instrucţiuni. De asemenea, la acea vreme nu eram conştient că există mulţi nativi americani care resping ideea ca vracii lor să-i înveţe pe ne-nativi, indiferent de context. Un învăţător spiritual care oferă instrucţiuni directe

asupra problemelor spirituale tradiţionale poate fi subiect de bârfă, excludere sau chiar de violenţă directă.

Abia la sfârşitul lunii am primit ceva ce se putea numi instrucţiune directă în ritual. Învăţătorul meu m-a sfătuit să fac zilnic unele mici gesturi ritualice, care includeau folosirea apei, precizându-mi că asta era pentru beneficiul sufletului meu, ca să fie hrănit şi să rămână în preajmă. Nu pot descrie detaliile acestui mic ritual, pentru că îmi fusese încredinţat doar mie. Am fost intrigat de ideea sufletului care poate să vină şi să plece şi care are nevoie să fie ţinut într-o stare bună. Cum poate sufletul să nu fie într-o stare bună? Conceptul meu despre suflet, atât cât aveam, era static. Credeam că sufletul meu era latura spirituală din mine, care fusese dintotdeauna prezentă şi mereu sănătoasă. Cum poate sufletul meu să nu fie în corpul meu şi să hoinărească de capul lui? Nu mă gândisem niciodată la posibilitatea ca un suflet să iasă de la locul lui. Credeam că singurul moment în care sufletul iese din corpul fizic era momentul morţii. După ce mi s-a prezentat ideea că sufletul poate călători şi are nevoie chiar şi de hrană şi îngrijire, am început să acord atenţie la ce aveau de spus alţi învăţători şi alte tradiţii şamanice despre aceste lucruri; curând am aflat că exista o întreagă lume de idei despre suflet.

Studierea în detaliu a numeroase concepte şi teorii şamanice despre suflet capătă sens doar atunci când se ţine cont de practicile tradiţionale de vindecare. Există un concept sau un model de bază, interesant şi în contextul lucrului sistemic: conceptul sufletelor multiple din tradiţiile siberiene. Cei mai mulţi şamani din Siberia şi din Mongolia cred că nu au doar un singur suflet, ci cel puţin trei, patru sau chiar cinci – numărul exact variază în funcţie de tradiţie. Ceea ce prezint aici este doar un rezumat fragmentat şi restrâns bazat pe ideile generale despre sufletele multiple, împărtăşite de mai multe popoare şamanice.

Sufletele multiple ocupă poziţii diferite în şi în jurul corpului fizic, şi fiecare are o natură diferită. De obicei, unul dintre ele interferează puternic cu structura fizică; este conectat în mod specific cu oasele şi, potrivit unor tradiţii, cu unghiile şi cu părul. Acest suflet stă în corp tot timpul. Se spune că poartă în sine putere animalică şi vitalitate şi uneori este văzut drept piatra unghiulară a conştiinţei individuale. Diversele tradiţii au păreri diferite despre sufletul care poartă fundamentul individualităţii; totul depinde de cât de multe suflete sunt considerate în total. Când primul suflet animalic nu este considerat ca având conştiinţă personală individualizată, se spune, de obicei, că mai există un suflet în corpul fizic, având caracteristicile individuale de bază, ce constituie conştienţa unui suflet. Astfel, unul sau două suflete locuiesc în permanenţă în corpul fizic, conectate la puterea vitală autonomă a corpului şi la simţul individualităţii. Celelalte suflete sunt localizate în afara corpului fizic, fie în apropiere, fie departe de acesta. De obicei, unul sau două suflete sunt descrise ca trăind foarte aproape de corpul fizic, dar nu în el, şi cel puţin unul dintre ele trăieşte în sălbăticia naturii sau în lumea spiritului. Pot exista mai multe suflete din ultima categorie, de exemplu, unul care locuieşte în lumea inferioară şi unul care poate fi găsit în lumea superioară. Toate sufletele sunt conectate la aspecte specifice ale experienţei omeneşti. Unul poate avea, de exemplu, înţelepciune spirituală; iar altul

deţine cunoaşterea practică necesară pentru supravieţuirea de fiecare zi. Împreună, sufletele multiple însumează toate calităţile şi caracteristicile omeneşti, atât de natură practică, dar şi spirituală, în formă manifestă sau în stadiu potenţial. Şamanii tradiţionali îşi folosesc modelele de suflet multiplu pentru a diagnostica şi trata boli. Când cineva este bolnav, fiecare suflet e verificat separat, deoarece o boală se poate trage de la unul singur dintre ele. Sunt toate sufletele sănătoase, cu o structură şubredă ori poluate cu energii străine? S-a rătăcit vreunul dintre ele pe unde a hoinărit?

Când cineva nu se simte bine, un şaman va verifica întotdeauna dacă sunt prezente toate sufletele. Potrivit tradiţiilor siberiene, toate sufletele separate au capacitatea de a se deplasa prin zonă. De exemplu, sufletele vor pleca cu uşurinţă în timpul nopţii, când posesorul lor a adormit. Întoarcerea lor aduce vise. Forma şi conţinutul unui vis depind de locul în care un suflet a fost şi de ceea ce a experimentat. Uneori, un suflet poate pleca şi nu mai doreşte să se întoarcă, din cauză că nu mai este interesat de ceea ce se petrece în viaţa posesorului său. Este posibil ca un suflet să plece, forţat de circumstanţe exterioare. De exemplu, accidentele fizice grave pot sili un suflet să iasă din corpul fizic sau un şoc poate rupe legătura dintre corp şi un suflet ce trăieşte în apropierea sa. În aceste împrejurări, sufletele ajung foarte repede dezorientate şi se pierd. O altă observare, făcută în context şamanic tradiţional, este aceea că un suflet poate fi furat de spirite, sau de şamani care vor să provoace necazuri.

Conform tradiţiilor şamanice, sufletul unic sau dual, puternic conectat cu scheletul şi cu corpul fizic, nu poate părăsi

corpul pentru o perioadă foarte îndelungată; asta ar însemna moarte în scurt timp. Dintre celelalte suflete, cel puţin unul stă foarte aproape de corpul fizic sau de posesorul său. Celelalte suflete îşi petrec timpul în natură sau în alte lumi şi ele pot dispărea fără ca acest lucru să fie remarcat în mod direct. În realitate, este greu să fii conştient de aceste suflete chiar şi atunci când se află în preajmă. După tradiţie, în mod normal, noi putem simţi doar efectele benefice ale prezenţei sufletelor, sau rezultatele negative atunci când acestea sunt plecate şi deconectate de la noi, dar nu şi sufletul în sine. Remarcarea sau simţirea absenţei unuia dintre sufletele mobile poate fi comparată cu efectul închiderii sistemului de încălzire într-o cameră mare. Când este suficient de cald şi cineva opreşte căldura fără să ştii, îţi ia ceva timp să-ţi dai seama că s-a întâmplat ceva. La început, temperatura scade atât de încet, încât nici nu remarci. Apoi poţi simţi doar o uşoară răcoare, dar de care nu eşti neapărat conştient. Abia mai încolo începe să-ţi fie frig şi te gândeşti la calorifer. La fel se întâmplă şi cu absenţa sufletelor mobile. În momentul în care unul dintre ele pleacă, acest lucru nu este remarcat imediat. Abia după o absenţă mai îndelungată, posesorul simte că ceva s-a schimbat. Poate percepe un disconfort vag sau o anume lipsă de energie. Poate începe să se simtă treptat depresiv şi pierde interesul pentru lumea din jur. Efectele negative legate de plecarea sufletului sunt remarcate relativ mai repede când pleacă unul dintre sufletele care locuieşte în preajma corpului; în această situaţie, lipsa poate fi observată în doar câteva ore sau câteva zile. În orice caz, când pleacă unul dintre sufletele care îşi vizitează doar temporar posesorul în vis, dar în mod

normal trăieşte în altă lume, pot trece zile sau, probabil, săptămâni înainte ca efectele pierderii sale să fie remarcate.

Nu există nimic particular în ceea ce priveşte prezenţa diverselor suflete: ne obişnuim să le avem sau nu în preajmă. De exemplu, din perspectiva modelului cu cinci suflete, pentru cineva trei suflete sunt prezente, unul este pe jumătate conectat, iar unul e pierdut. Dacă îl întrebi cum se simte, probabil că va răspunde: „Foarte bine!". Indiferent cum arată situaţia „normală" a prezenţei diferitelor suflete, aceasta va deveni cadrul de referinţă pentru o persoană; oricare ar fi status quo-ul pe o perioadă mai îndelungată, acesta va fi experimentat ca normal. Indiferent dacă cineva spune că se simte bine, senzaţiile sale nu reflectă întotdeauna câte dintre sufletele sale sunt prezente. De aceea, în practica şamanică clasică, atunci când cineva vizitează un şaman pentru a cere ajutor sau vindecare, şamanul va verifica mai întâi dacă toate sufletele sunt prezente. Dacă, după verificare, şamanul află că unul dintre suflete lipseşte, în transă el va trimite unul dintre propriile sale suflete să verifice în lumile spirituale prezenţa sufletului pierdut. Când îl găseşte, îl aduce înapoi şi apoi reconectează sufletul pierdut la corpul fizic al clientului. În cazul în care sufletele se află la locurile lor, pacientul remarcă o diferenţă şi va conştientiza că nu se simţea la fel de bine înainte de vindecare. Prezenţa sufletelor nu induce sentimente extatice spectaculoase sau experienţe spirituale intense; generează doar un calm subtil, o senzaţie de sănătate şi de echilibru interior, o curiozitate relaxată în legătură cu lumea şi cu ceilalţi oameni.

Modelul sufletelor multiple, care se pot deplasa, aruncă o lumină interesantă asupra proceselor aflate în desfăşurare în timpul constelaţiilor. Una dintre întrebările care apare repede în lucrul sistemic este cum poate un reprezentant să simtă şi să ştie atât de multe despre persoana pe care o reprezintă şi despre familia căreia îi aparţine acea persoană. Dacă o persoană are mai multe suflete care se pot deplasa mai mult sau mai puţin după voia lor, teoretic, unul dintre aceste suflete se poate alătura constelaţiei, contopindu-se cumva cu sufletul reprezentantului. După cum am explicat mai devreme, un suflet, conectat sau nu la corpul fizic, va primi o invitaţie de îndată ce i se vorbeşte cu respect. Nu este greu de imaginat că, atunci când se desfăşoară o constelaţie, unele suflete vor simţi acest lucru chiar dacă sunt foarte departe şi pot veni să vadă ce se întâmplă. Aici ar trebui luat în considerare faptul că, potrivit tradiţiei, toate sufletele, cu excepţia celui conectat la oase şi la corpul fizic, au o conştienţă individuală separată. În acelaşi timp, fac parte din viaţa posesorului lor. Când o persoană a suferit de boală sau a avut o viaţă grea, toate sufletele sale vor simţi nevoia de vindecare şi de susţinere. Sufletul care găseşte o constelaţie şi un reprezentat care îl aşteaptă este foarte probabil să recunoască contextul ca fiind o şansă de vindecare, eliberare şi de rezolvare. De vreme ce sufletele cele mai mobile sunt acelea a căror plecare este remarcată după câteva ore, zile sau chiar săptămâni, teoretic, orice suflet se poate alătura unei constelaţii şi întoarce de unde a venit fără niciun efect asupra posesorului.

Potrivit tradiţiei, multe dintre sufletele care au pierdut complet contactul cu posesorul nu se mai poi întoarce singure.

Şi asta nu din cauza vreunei probleme tehnice, care le-ar îngreuna revenirea, ci datorită faptului că sufletele care au plecat prea departe sunt, pur şi simplu, uşor sau complet dezorientate şi nici măcar nu se gândesc la posibilitatea de a se întoarce. Când un suflet pleacă, deoarece condiţiile de viaţă ale posesorului său sunt prea grele sau din cauza vreunui accident, uită cui aparţine. Un suflet pierdut va continua să funcţioneze cumva pe pilot automat, fără nicio iniţiativă proprie. Adesea se întâmplă ca o boală sau o problemă de sănătate, care a determinat sufletul să plece, să fie vindecată sau rezolvată de mult, iar sufletul încă să nu se fi întors. Din punct de vedere tradiţional, şamanului îi revine rolul de a intra în contact cu sufletele pierdute. Tot el va dialoga cu sufletele rătăcite, astfel încât ele să conştientizeze din nou cine sunt şi cui aparţin. Sufletele pierdute vor răspunde repede la ajutorul oferit şi pot fi întoarse cu uşurinţă la conştienţă. Nu este greu de imaginat că o constelaţie familială poate avea efecte similare asupra sufletelor pierdute ca şi recuperarea şamanică a sufletului. Un suflet pierdut poate fi atras în timp ce se desfăşoară o constelaţie. Atunci se conectează cu reprezentantul şi trăieşte mişcările de vindecare din procesul constelaţiei. Când constelaţia se încheie, sufletul pleacă. Pe parcursul constelaţiei a găsit un nou echilibru şi îşi recapătă vitalitatea; îi este mai clar cui aparţine. Dacă motivul plecării îl reprezintă o traumă, este posibil ca pe parcursul constelaţiei cel puţin o parte din aceasta să fie lucrată şi vindecată. În loc să hoinărească în continuare fără sens prin lumea spirituală, sufletul îşi va aminti clar trecutul şi va fi, probabil, interesat să se întoarcă la posesorul său, cel puţin dacă acesta se află în viaţă. Când este repre-

zentat sufletul pierdut al unei persoane decedate, după constelaţie, acel suflet se poate îndrepta către acea parte a lumii spirituale unde locuiesc sufletele morţilor.

Modelul siberian al sufletului multiplu descrie modul cum diverse suflete se pot deplasa cu uşurinţă încoace şi încolo. În mod normal, mişcările acestor suflete nu sunt detectabile de către posesorii lor. Imaginea sufletelor mobile ar putea explica în ce mod pot reprezentanţii dintr-o constelaţie să ştie ce se petrece în familia pe care o reprezintă de îndată ce sunt toţi conectaţi. Fiecare reprezentant ştie imediat în ce relaţie se află cu ceilalţi; nu trebuie să aştepte ca aceste sentimente să se dezvolte, nu are loc niciun proces de filtrare a informaţiilor. Pentru reprezentanţii dintr-o constelaţie şi audienţa care îi priveşte, este evident că a intervenit „ceva", iar acest ceva, din punct de vedere şamanic, ar putea fi reprezentat de părţi ale sufletului mişcător multiplu. Mişcările sufletelor şi ale spiritelor sunt inimaginabil de rapide. Făcând parte din celelalte lumi, constituite din energie vibrând pe diverse frecvenţe, sufletele sau spiritele nu trebuie să călătorească prin lumea noastră fizică în momentul în care vor să apară într-un ritual sau o constelaţie. Spaţiul şi distanţa înseamnă altceva pentru ele decât pentru noi. Frecvenţele celorlalte lumi interferează în totalitate lumea fizică şi astfel ele pot apărea oriunde. Atunci când sunt invitate la o ceremonie, intră în rezonanţă cu vocea şi persoana care le-a invitat şi, dacă se simt interesate de participare, se vor conecta şi îşi vor face simţită prezenţa. Iar dacă simt nevoia să plece, sau după ce ritualul sau constelaţia se încheie, se retrag din nou.

Deseori, în timpul ritualurilor şamanice, spiritele sau sufletele pleacă pe neaşteptate, înainte de a se încheia ceremonia, ceva asemănător putând fi observat uneori şi în timpul unei constelaţii. În unele constelaţii energia scade dintr-odată. O constelaţie care se dezvolta bine poate pierde ceva şi, din acel moment, niciun fel de intervenţie de-a facilitatorului nu mai poate aduce înapoi puterea iniţială. Ceva pare să fi părăsit cu adevărat constelaţia; o calitate dispare brusc. Când o constelaţie îşi pierde forţa, energia audienţei începe, la rândul său, să se disipeze, participanţii încep să caşte şi să-şi privească ceasul. Astfel de schimbări bruşte pot fi detectate, de obicei, într-o remarcă sau, probabil, doar în atitudinea unuia dintre reprezentanţi. O constelaţie aflată în desfăşurare este influenţată constant de reprezentanţi; ceea ce spun, simt sau fac ei poate aprofunda procesul sau să-l destabilizeze. Când viaţa se retrage dintr-o constelaţie, schimbarea este uneori cauzată de clientul care îşi înlocuieşte propriul reprezentant. Unii clienţi sunt uneori în incapacitatea de a accepta mişcarea vindecătoare aflată în desfăşurare şi reuşesc să destrame procesul. O scurtă propoziţie, o remarcă sau un gest aflate în complet dezacord cu mişcarea dificilă şi delicată a sufletului – şi toţi reprezentanţii din constelaţie se simt ca şi cum ar fi fost scoşi din priză. Pierderea bruscă resimţită în aceste momente poate fi foarte bine rezultatul retragerii sufletelor sau al spiritelor prezente. În ritualul şamanic, spiritele pleacă uneori în momentul în care unul dintre altare este deranjat sau când cineva interferează cu mişcarea de vindecare intonând un cântec nepotrivit cu acea parte a ceremoniei. Dacă se întâmplă asta, întreaga ceremonie sau cel puţin etapa în care a avut loc

interferenţa trebuie reluată de la început. Adesea spiritele se vor întoarce, dar nu întotdeauna. Când, într-o constelaţie, o mişcare vindecătoare este întreruptă conştient sau inconştient de către client, poate fi reluată uneori dacă acesta e scos din constelaţie şi înlocit cu un reprezentant. De asemenea, se întâmplă ca o constelaţie să piardă din putere şi fără vreo interferenţă din partea clientului sau a altei persoane. Într-o astfel de situaţie, facilitatorul va spune, probabil, ceva de genul: „Simt că nu avem permisiunea de a lucra"; momentul este resimţit ca şi cum o anume inteligenţă nu susţine constelaţia. Poate fi vorba despre un secret de familie păzit prea puternic pentru a face posibilă vreo mişcare vindecătoare. În asemenea împrejurări, energia poate fi resimţită ca foarte densă şi neclară, apoi ca pe un obstacol în calea unei descoperiri. Dar se poate întâmpla să nu mai fie energie disponibilă, iar în situaţia asta, sufletele sau spiritele pot să fi plecat.

Mai există un aspect al teoriei sufletelor multiple, care devine interesant în contextul constelaţiilor familiale. Unele culturi siberiene, nu toate, relatează faptul că printre diversele suflete ale unei persoane există unul personal şi unul de familie. Aceste două suflete „înregistrează" ce se întâmplă în viaţa posesorului lor, dar, după moartea fizică, se separă. Potrivit majorităţii tradiţiilor siberiene, sufletele continuă să trăiască după moarte. Astfel, atât sufletul personal, cât şi cel familial continuă să trăiască. Soarta sufletului individual poate fi reîncarnarea sau nu, dar sufletul de familie al cuiva se va reîncarna în aceeaşi familie. Dacă o familie s-a stins, sufletele de familie, care obişnuiau să se reîncarneze în acea familie, se vor reîncarna într-o familie asemănătoare cu familia

originară. Un suflet de familie este împărtăşit de un număr restrâns de indivizi, în măsura în care ei se nasc ca membri ai generaţiilor succesive şi poartă cu sine tot felul de amintiri din familie, dar nu toate amintirile, de vreme ce un anume suflet de familie poate fi conectat doar cu o singură persoană la un moment dat. Odată cu trecerea anilor, sufletul de familie continuă să se încarneze în generaţii succesive în arborele familial. Când un om moare, sufletul său personal se poate încarna într-o altă cultură, dar sufletul său de familie se va încarna în propria sa familie, de exemplu, în nepotul său. Dacă nepotul moare, sufletul de familie pe care l-a avut se va încarna în alt membru de familie al unei generaţii viitoare, cum ar fi propria sa nepoată. După ce nepoata moare, se poate duce la fiica fratelui. Sufletul de familie se mută prin generaţii de la o linie de vârstă la alta în cadrul aceluiaşi sistem de familie. Fiecare membru de familie are un suflet individual personal, iar acesta poate fi foarte bine şi el un suflet reîncarnat şi să vină de oriunde: din altă cultură, ţară sau continent. Cu toate acestea, sufletul de familie vine întotdeauna din familie. Cele două suflete reprezintă entităţi separate şi îşi urmează programul independent unul de celălalt, la bine şi la greu. Uneori, sufletul personal şi cu cel familial al cuiva au multe interese sau impulsuri contradictorii, ceea ce duce la o viaţă dificilă, încărcată de frustrare.

Conceptele culturilor şamanice despre suflet se bazează pe interpretări şi observări ale şamanilor făcute de-a lungul multor generaţii. Desigur, oamenii au observat tiparele comportamentale şi înclinaţiile membrilor decedaţi ai familiei manifestîndu-se la cei nou-născuţi. Imaginea unui suflet de

familie, care se reîncarnează în familie, are un aspect logic în contextul viziunii tradiţional şamanice despre lume şi al cosmologiei spirituale. Imaginea unui suflet de familie este, de asemenea, interesantă şi în contextul lucrului sistemic; ar putea clarifica o parte a dinamicii care dă naştere la problematici transgeneraţionale în cadrul familiilor. Imaginea unui suflet de familie care se reîncarnează ar ajuta la înţelegerea dinamicii implicate atunci când un anume destin se reîntoarce după un număr de generaţii, în situaţia în care nu există posibilitatea ca persoana implicată să copieze prin loialitate inconştientă destinul unei rude cunoscute personal. Într-un capitol precedent am dat exemplul unei mame şi al fiicei sale ale căror vieţi s-au amestecat din cauza încercărilor lor inconştiente de a se ajuta reciproc. Astfel de dinamici pot fi descifrate relativ uşor: mama şi fiica se cunosc foarte bine. Dar ce putem spune despre un nepot care se sinucide în aceeaşi zi şi în acelaşi fel ca şi străbunicul lui, pe care nu l-a întîlnit niciodată, şi nici măcar n-a ştiut că s-a sinucis? Ideea unui suflet de familie, care se transmite de la unul la altul în cadrul aceleiaşi familii, ar putea fi relevantă în această situaţie. Ar putea explica modul în care unele destine specifice pot fi repetate atât de precis. Ideea unui suflet de familie, conţinut de un singur individ, ajută şi ea să explicăm de ce, în mod normal, doar o singură persoană alege soarta unui anume membru al familiei, în timp ce toţi ceilalţi din familie sunt liberi.

Sufletul de familie reprezintă un concept interesant în multe privinţe. Atunci când examinezi legăturile sistemice aflate în relaţie cu homosexualitatea şi transsexualitatea, imaginea unui suflet de familie capătă, de asemenea, sens.

Adesea, când un client homosexual sau transsexual lucrează o constelaţie familială, descoperim că una dintre dinamicile care funcţionează în familie este aceea conform căreia clientul, în propria sa familie, trebuie să reprezinte o persoană de sex opus. Totuşi, uneori în constelaţii, identificări cu sexul opus sunt descoperite şi în cazul unor persoane heterosexuale, existând chiar şi identificări cu acelaşi sex pentru persoane homosexuale şi transsexuale. Astfel că, din constelaţii nu se poate trage o concluzie finală că o problemă legată de sexul opus ar putea fi cauza reală a homosexualităţii sau a transsexualităţii; se observă doar faptul că acest tip specific de problemă coincide adesea cu aceasta. În unele culturi şamanice, în special în cele din zona arctică îndepărtată, când se naşte un copil, şamanul încearcă să depisteze originea sufletului său de familie. Copilul nou-născut este privit ca o reîncarnare a unei rude decedate şi va primi numele acelei rude. Va purta acest nume până la pubertate. Un băiat poate avea un suflet de familie feminin, iar o fată – unul masculin. Şi astfel un băiat poate primi un nume de femeie, iar o fată – unul de bărbat. La pubertate, copilul va primi un nou nume, unul potrivit cu sexul său. Mulţi copii primesc noul nume şi se identifică astfel cu el, dar unii nu. Majoritatea culturilor şamanice tradiţionale, atât în Siberia, cât şi în America de Nord, stipulează că pe lângă bărbat şi femeie mai există alte două genuri: bărbat-femeie în corp de bărbat şi bărbat-femeie în corp de femeie. Oamenii din aceste ultime genuri sunt priviţi ca fiind intrinsec diferiţi de bărbaţi şi femei de vreme ce nu sunt doar masculini sau doar feminini. În sufletul lor, ei sunt ambele. În majoritatea culturilor şamanice, oamenii din al

treilea şi al patrulea gen au responsabilităţi spirituale specifice; în culturile siberiene mulţi dintre ei devin şamani.

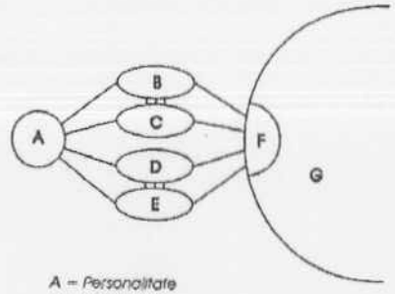
Preluarea imaginilor dintr-o cultură şi folosirea lor pentru a explica dinamica pe care o simţim în constelaţii şi relaţiile problematice este riscantă, indiferent cât de inspirată pare. De aceea, explorarea pe care am făcut-o aici ar trebui privită doar ca un antrenament experimental al gândirii, iar sugestiile pe care le-am găsit pentru posibilele răspunsuri n-ar trebui luate drept concluzii definitive. Modelul siberian al sufletelor multiple poate fi de ajutor în unele privinţe, dar dacă ne gândim la capitolul anterior, în care am explicat că un suflet are nevoie de un corp temporar pentru a se face cunoscut, acest model ridică şi noi întrebări; dacă sufletul în sine nu poate fi simţit sau observat de simţurile noastre, cum stau lucrurile cu sufletele multiple menţionate de şamanismul siberian? Sunt acestea suflete sau corpuri temporare? În capitolul următor, voi trece la alt model pentru a explora mai în profunzime natura relaţiei dintre suflet şi corpurile temporare.

9. SUFLETUL, CELE PATRU CORPURI ŞI PERSONALITATEA

De-a lungul anilor am studiat cu diverşi învăţători şamanici, dar am făcut schimb de informaţii şi de experienţă cu învăţători şi practicanţi ai altor tradiţii şi şcoli spirituale. Ce am găsit folositor am integrat în munca mea, iar unii dintre termenii şi conceptele pe care le utilizez în descrierea următorului model nu sunt întrebuinţaţi în mod normal în tradiţiile şamanice. Cu toate acestea, următorul model despre suflet, cele patru corpuri şi personalitate s-a format şi rafinat de-a lungul multor ani de practică şamanică.

Punctul de pornire al descrierii acestui model îl reprezintă sufletul. În timpul meditaţiei, al transei şamanice sau al altei practici spirituale, putem avea o experienţă directă a propriului nostru suflet. Totuşi, sufletul constituie ceva cu mult mai mare decât pot experimenta oamenii în ei înşişi. Sufletul este nelimitat. Prin disciplină spirituală, o persoană poate învăţa să perceapă din ce în ce mai mult din suflet, dar limitele personale vor continua mereu să determine raza percepţiei. Sufletul în sine nu este limitat; sufletul reprezintă energia vitală, prezentă în toate fiinţele vii. Elevii multor şcoli yogine şi budhiste se străduiesc constant să atingă experienţa totalităţii sufletului, cel mai adesea numită iluminare sau realizarea sinelui. În practica şamanică tradiţională, acest tip de experienţă a sufletului total nu este căutată niciodată, deşi practicanţii şamanici cu adevărat avansaţi o trăiesc uneori în mod spontan. Sufletul individual al fiecăruia reprezintă poarta către această unitate mai cuprinzătoare. De la cele mai individualizate aspecte personale ale sufletului şi până la marele întreg, în mod esenţial, sufletul este unul singur. Cu toţii putem spune că avem suflete individuale, dar, de asemenea, că la un anume nivel acele suflete sunt unul singur.

Imaginile sufletului



A = Personalitate
B = Corpul fizic
C = Corpul eteric
D = Corpul astral
E = Corpul mental
F = Aspect individual al sufletului sau sufletul personal
G = Marele suflet

Dincolo de un suflet, fiecare individ are patru corpuri. Aceste corpuri au toate naturi diferite şi sînt alcătuite din substanţe distincte; sunt numite corpul fizic, eteric, astral şi mental. Corpul fizic reprezintă o ancoră pentru celelalte trei: corpurile eteric, astral şi mental întrepătrund structura fizică şi interferează unele cu celalte. Cele patru corpuri există în acelaşi spaţiu, pe diferite frecvenţe vibraţionale. Ele se

întrepătrund şi se influenţează reciproc în permanenţă. Totuşi, în acelaşi timp, ele continuă să fie entităţi separate, care pot fi experimentate de către conştiinţa noastră ca structuri independente şi separate. Toate cele patru corpuri sunt conectate la suflet şi primesc de la el putere şi viaţă; fiecare corp reprezintă, de fapt, câte un vehicul pentru suflet.

Corpul fizic este alcătuit din oase, ţesuturi, sânge şi altă materie solidă. Urmează corpul eteric sau energetic, fiind doar un pic mai mare decât structura fizică şi reprezentând vehiculul pentru forţa vieţii, care vitalizează corpul nostru fizic. Într-un fel, constituie o versiune mai subtilă a corpului fizic, iar cele două sunt complet întrepătrunse. În acupunctură, conceptul meridianelor este folosit pentru a descrie fluxuri distincte de energie electromagnetică de-a lungul unor linii care conectează diverse organe şi părţi ale corpului. Acestea sunt fluxuri de energie eterică, având rolul de a vitaliza corpul fizic. La fel cum primele două corpuri sunt strâns întrepătrunse şi formează un fel de unitate, şi corpurile al treilea şi al patrulea funcţionează ca un întreg. Al treilea corp este corpul astral, având o natură mai subtilă decât corpul eteric şi cel fizic. De obicei, e perceput ca un câmp mult mai larg decât structura fizică. Uneori este descris ca un corp în culori fluide şi vii, cu şapte roţi amplasate de-a lungul coloanei vertebrale: chakrele. Doar foarte puţine tradiţii şamanice au descris fenomene precum chakrele, şi de vreme ce am fost iniţiat în şamanism, nu folosesc conceptul chakra în practica mea şamanică. Indiferent de forma pe care o are, corpul astral reprezintă vehiculul în care sunt depozitate imaginile memoriei. Dincolo de asta, este corpul care simte emoţiile. O a treia calitate importantă a corpului astral o constituie conştiinţa mitică: limbajul său este alcătuit din vise şi din simboluri. Corpul mental, al patrulea la rând, reprezintă corpul structurii. La fel cum diversele părţi ale corpului fizic sunt conectate prin „ţesătura" corpului eteric, şi corpul mental oferă corpului astral o structură de bază subtilă. Pentru mulţi oameni, cuvântul „mental" este asociat cu capacitatea de a gândi, dar gândirea nu se relaţionează doar cu corpul mental. Cea mai bună descriere a corpului mental se referă la o structură care face gândirea posibilă. Imaginează-ţi că gândurile tale sunt ca un păianjen care aleargă pe firele unei plase. Tiparele din cadrul plasei determină cum merge păianjenul sau cum se dezvoltă gândurile. Corpul mental nu reprezintă păianjenul, ci plasa: este o structură care influenţează mişcările gândului, dar fără să-l ghideze activ. La fel cum corpul eteric vitalizează corpul fizic, şi îl susţine prin structuri şi tipare energetice, tot aşa şi corpul mental este strâns întrepătruns cu corpul astral. E alcătuit din poteci şi din structuri care determină cursul viselor, al asociaţiilor şi al gândurilor. Cu toate acestea, capacitatea de a gândi aparţine personalităţii, o entitate de natură foarte diferită de cea a sufletului şi a celor patru corpuri.

Când îţi rezervi un moment şi stai aşezat cu ochii închişi, este uşor să trăieşti experienţa celor patru corpuri. În această poziţie simţi greutatea propriului corp pe scaun, căldura mâinilor şi a picioarelor, umezeala din gură, ba chiar şi energia eterică, vibrând subtil în corp, forţa vieţii din oase, muşchi şi din piele. Imagini şi amintiri care provin din corpul astral îţi trec prin minte, însoţite de gânduri asociate, urmând tiparele şi structurile corpului mental.

Fiecare dintre cele patru corpuri experimentează senzaţii simultane, care se împletesc într-o experienţă unică şi coerentă a conştienţei. Lucru posibil, datorită personalităţii. Aceasta filtrează informaţiile şi senzaţiile de la cele patru corpuri şi permite lucrurilor pe care le consideră importante să se ridice la suprafaţa conştienţei: informaţia care pătrunde din patru surse diferite devine parte dintr-un flux unic de atenţie. O astfel de realitate interioară unificată şi alcătuită din informaţia de la cele patru corpuri determină modul în care noi relaţionăm cu lumea din jur. Personalitatea noastră determină ceea ce noi experimentăm ca realitate; ea interpretează evenimentele şi lumea din jur.

Personalitatea ghidează conştienţa şi uneori focalizează toată atenţia doar către unul dintre corpuri în loc să filtreze şi să amestece într-un întreg senzaţiile tuturor celor patru corpuri. Lucrul acesta se întâmplă, de obicei, doar atunci când unul dintre corpuri este extrem de activ sau agitat şi traversează experienţe foarte intense. Imaginează-ţi cum e să alergi zece kilometri. După un timp, conştiinţa se focalizează doar pe corpul fizic. Simţi mişcările muşchilor, abia te poţi gândi la ceva, nici măcar nu iei în calcul posibilitatea de a te opri sau a continua. Nu există nicio emoţie, nicio fantasmă sau vreo altă poveste în minte. Conştientizarea corpului fizic este mult mai ascuţită decât de obicei; dintr-o anume perspectivă, acum ai devenit numai corp fizic. În acelaşi fel, personalitatea poate direcţiona toată atenţia către unul singur dintre celelalte corpuri. În timpul unor practici meditative, în care corpul fizic este menţinut nemişcat timp îndelungat, o persoană poate deveni conştientă de corpul eteric de energie. Când conştiinţa se

mută de la corpul fizic la cel eteric, ea experimentează doar un câmp vibraţional, în care este imposibil de diferenţiat diferitele părţi ale corpului fizic. Experimentarea corpului eteric modifică experienţele spaţiului interior: nu se poate defini în niciun fel spaţiul dintre două degete sau cel dintre vârful capului şi tălpile picioarelor; experienţa mărimilor fizice nu există în corpul eteric. Totul este resimţit fie ca foarte mare, fie ca foarte mic, iar uneori nu e posibil de diferenţiat nici măcar aceste concepte. Un exerciţiu foarte simplu, care îi conduce pe mulţi oameni la experimentarea corpului eteric, îl reprezintă mişcarea extrem de înceată a unuia dintre braţe. Dacă vrei să încerci, aşază-te într-o poziţie relaxată şi închide ochii. Pune-ţi mâna dreaptă pe genunchi. Apoi, exersează mişcarea mâinii către umărul stâng într-o secundă sau o secundă şi jumătate. După asta, aşază mâna pe genunchi şi fă aceeaşi mişcare, dar să-ţi ia cel puţin o oră. Mişcarea trebuie să fie atât de înceată, încât să nu poţi să-ţi dai seama dacă te mişti sau nu – totuşi, *intenţia* de a-ţi mişca braţul este prezentă tot timpul. Mulţi oameni care fac acest exerciţiu experimentează tot felul de schimbări în modul în care îşi percep braţul, iar în cele din urmă, acesta nu mai poate fi simţit deloc. Experienţa este doar a unui câmp de energie. Adesea, nu doar senzaţia braţului se modifică: conştienţa întregului corp trece în senzaţia nefamiliară a corpului eteric.

Atenţia mai poate fi comutată complet şi asupra corpului astral; asta se întâmplă, de exemplu, în timpul unor transe hipnotice. Cineva care este hipnotizat se poate retrage complet într-o lume interioară a amintirii, imaginii şi a mitului şi să-şi piardă complet simţul corpului fizic şi al mediului

material înconjurător. Senzaţia familiară a visatului cu ochii deschişi înseamnă, de asemenea, că atenţia se retrage în corpul astral. De exemplu, te poţi „trezi" în mediul fizic după ce ai fost pierdut în gânduri şi imagini, fiind cu o carte în mână, pe care o citeai, aşteptând culoarea verde a semaforului sau stând la fereastră şi privind grădina. În cele din urmă, conştienţa poate fi comutată şi către o experienţă a corpului mental, dar asta e greu de descris. Atunci când conştienţa este focalizată complet asupra sa, se află scufundată într-o lume a tiparelor mentale, context fără conţinut, aspect dificil de pus în cuvinte. O astfel de experienţă este foarte rară şi trăită, de obicei, de oameni cu un antrenament îndelungat în practicile spirituale de concentrare, sau se poate întâmpla accidental celor aflaţi sub influenţa unor droguri puternice.

Descrierea celor patru corpuri poate, într-o anumită măsură, să fie suprapusă peste conceptul şamanic al sufletelor multiple. Amândouă modelele descriu totalitatea experienţei omeneşti în formă latentă şi manifestă. Corpul eteric poate fi uşor comparat cu sufletul care vitalizează corpul fizic; atât primul suflet, cât şi corpul eteric sunt conectate strâns cu structura fizică. Atunci când conştiinţa este ancorată în acest prim suflet sau corp eteric, se manifestă un simţ clar şi puternic al sinelui, deşi acest sentiment nu e însoţit de caracteristici individuale. Modelul sufletelor multiple descrie cum sufletul sau sufletele animalice sunt, practic, una cu corpul fizic, precum corpul eteric. Următorul suflet nu este chiar în corp, dar foarte aproape de corpul fizic – de fapt, e descris adesea ca locuind pe pielea fizică. Fiind următorul după cel eteric, corpul astral este mai mare decât structura fizică-etherică şi

pare să plutească astfel în jurul acesteia şi să avem, ca atare, imaginea unui câmp de culoare înconjurând substanţa fizică. Asta aduce cu imaginea unui suflet care învăleşte corpul fizic. Următorul suflet este, de obicei, văzut ca o entitate care locuieşte în altă lume şi care ne vizitează doar în vise. Corpul mental ocupă, în principiu, acelaşi spaţiu ca şi corpul astral şi, prin urmare, înconjoară şi întrepătrunde la rândul său corpul fizic. O comparaţie între corpul mental şi sufletul care locuieşte departe ar fi posibilă în sensul că experienţa în sine a corpului mental este greu de atins şi nu poate fi cu adevărat tradusă în cuvintele pe care le folosim pentru descrierea experienţelor mai apropiate. Din această perspectivă, corpul mental provine, cu siguranţă, din altă lume. Corpul astral şi cu cel mental se aseamănă în multe privinţe cu sufletele mobile. În modelul sufletelor multiple, simţul trecutului şi al viitorului sunt purtate de două suflete diferite. Referindu-ne la corpuri, găsim că cel astral poartă amintirile, pe când cel mental are capacitatea de a face posibilă planificarea. Totuşi, nu toate aspectele sufletelor multiple corespund modelului celor patru corpuri. De exemplu, sufletul care aduce vise ar trebui să fie acela care locuieşte foarte departe şi ne vizitează din când în când. În modelul celor patru corpuri, această capacitate este mai probabil să fie recunoscută ca fiind una a laturii personalizate a marelui suflet sau ca un efect al călătoriilor corpului astral.

Există un aspect al teoriei sufletelor multiple, greu de transferat asupra modelului celor patru corpuri, şi anume ideea că unul dintre suflete duce o parte a amintirilor de familie, iar altul – doar experienţe personale. Din câte am putut

să înţeleg, cele patru corpuri, personalitatea şi sufletul au fiecare felul lor de a depozita experienţele, transformându-le în diverse tipuri de amintiri. Sufletul păstrează o experienţă originală conţinută ca o imagine statică sau ca un câmp şi nu o modifică. Personalitatea spune poveşti despre evenimente trecute; filtrează şi direcţionează atenţia în mod radical, îndepărtându-se de amintirile dureroase şi îmbrăţişându-le pe cele pozitive. Corpul astral poartă cu sine ceea ce în mod normal numim amintiri, dar acestea sunt, de fapt, imagini recreate mereu, bazate pe evenimente trecute, remodelate în funcţie de noile păreri şi insight-uri ale personalităţii. Corpurile fizic, eteric şi mental nu depozitează experienţe sub formă de amintiri în sine. Ele doar reacţionează la o experienţă puternică printr-o schimbare de formă – tiparele şi conduitele energetice pot fi modificate; de exemplu, să fie deschise sau blocate. Aceste corpuri pot depozita experienţe şi informaţii şi sub aceeaşi formă statică în care o face sufletul. De exemplu, la zece ani după ce te-ai lovit la genunchi, un masaj vindecător poate elibera durerea; evident, ceva s-a păstrat la nivelul ţesutului. Fiecare dintre cele patru corpuri, suflet şi personalitate se poate răni şi cicatriza în felul său propriu. Pornind de la aceste observări, imaginea şamanică a sufletelor multiple, care se încarnează într-o sau dintr-o anume familie, ridică o întrebare generală legată de reîncarnare. Se reîncarnează sufletul ori corpurile eteric, astral sau mental? Iar dacă unul sau mai multe dintre ele se reîncarnează, îşi pot lua în următoarea viaţă amintirile şi experienţele? Şi cum stau lucrurile cu amintirile personale şi cu cele de familie? În capitolul următor, *Prezenţa celor morţi*, voi aborda din nou tema reîn-

carnării, iar în continuare mă voi axa pe explorarea celor patru corpuri.

Potrivit modelului şamanic tradiţional al sufletelor multiple, acestea au toate capacitatea de a se mişca, şi chiar şi sufletul strâns întrepătruns cu structura fizică se poate mişca într-o anume măsură. Capacitatea diferitelor suflete de a se îndepărta şi de a se pierde în alte lumi este privită ca un factor important în dezvoltarea bolii. Şi cele patru sunt mobile, deşi am observat că mişcările lor sunt mai subtile şi mai mici decât cele descrise pentru sufletele multiple: corpurile subtile nu se pierd în alte lumi. Totuşi, chiar mişcările relativ subtile, pe care corpurile eteric, astral şi mental le fac în raport cu cel fizic, pot cauza disconfort şi să conducă astfel la dezvoltarea de boli cronice. Odată, la începutul unui seminar, a intrat un tânăr cu o tăietură la braţ, care sîngera. Când l-am întrebat ce s-a întâmplat, mi-a spus că o maşină a lovit roata din faţă a bicicletei sale şi a căzut pe asfalt. În afară de tăietura de la mână, care nu era adâncă, nu mai avea nicio altă rană, dar încă se simţea în stare de şoc. Am început seminarul prin prezentarea conceptului celor patru corpuri şi am explicat câte ceva despre tendinţa corpurilor subtile de a se detaşa după o traumă fizică neaşteptată. Am luat un instrument de percuţie şi am cântat un timp pentru a intra într-o stare uşoară de transă, apoi am verificat poziţia corpurilor eteric, astral şi mental ale tânărului. Din câte am văzut, corpul eteric se afla puţin în spatele şi deasupra corpului fizic; de fapt, se suprapunea doar parţial cu acesta. Era ca şi cum capul său eteric mă privea peste umărul său drept, ceea ce constituia o priveliţte amuzantă în sine. Folosind o tehnică şamanică, am apucat corpul eteric şi l-am

pus la loc. „Clientul" meu a privit în jur câteva momente şi a părut uimit. Reacţia sa i-a impresionat pe ceilalţi participanţi la seminar: „Ce bine mă simt! Culorile sunt mai vii! N-am mai văzut de mult culori atât de clare. Şi totul este din nou limpede! E ca şi cum s-a risipit o ceaţă sau ceva de genul acesta!" Din reacţia lui, am înţeles că deplasarea corpului eteric, pe care o corectasem, nu era nicidecum cauzată de accidentul de bicicletă; fusese o condiţie cronică, existând de mult timp, altfel, clientul meu nu ar fi fost atât de surprins de rezultatul intervenţiei mele. Oricât ar părea de ciudat, atunci când unul dintre corpurile subtile se dislocă din poziţia sa, după un timp abia dacă mai remarcăm efectele acestui fapt. A te simţi incomplet în mod cronic datorită unei modificări de poziţie a vreunui corp poate deveni similar cu a te simţi bine după un timp doar pentru că efectele negative nu par atât de grave şi s-au acumulat treptat în timp. O ceremonie de vindecare, care repoziţionează corpurile la locul lor, poate avea un efect asemănător cu spălarea ferestrelor după luni de zile în care au acumulat praf şi mizerie. Atunci când toate corpurile sunt pe poziţie şi interacţionează bine, lucrurile par clare din nou; nu doar percepţia auditivă şi cea vizuală, ci şi gândirea.

Termenul şamanic „suflet pierdut" este cu adevărat funcţional doar într-un context şamanic tradiţional şi, de aceea, de obicei, nu-l folosesc. Am văzut cum deplasările corpurilor eteric, astral şi mental pot duce la o serie de probleme care variază de la disconfort minim la boală cronică gravă. Totuşi, n-am întâlnit niciodată pe cineva care să-şi fi pierdut complet unul dintre aceste corpuri, cu excepţia cuiva aflat în comă o perioadă mai îndelungată. Un corp eteric, astral sau mental

poate fi într-o stare foarte proastă şi uneori este atât de slăbit, încât abia e prezent; dar potrivit experienţei mele, o parte din el se află întotdeauna acolo. Am ascultat cu atenţie şi, în momentul în care şamanii tradiţionali spun că trebuie să meargă în căutarea unui anume suflet în alte lumi, ei nu afirmă că sufletul a plecat în totalitate. Asta lasă loc posibilităţii ca unele dintre sufletele înalte să fie capabile să se rupă în diverse părţi, care se pot pierde apoi în alte lumi, iar acest lucru l-am observat adesea în legătură cu corpul astral. Din experienţă personală, o rupere completă sau o stare proastă a unuia sau a mai multor corpuri pot induce efecte similare cu pierderea sufletului din şamanismul tradiţional. Cu precizarea că acel corp nu mai trebuie să fie de la bun început complet deconectat sau pierdut în altă lume. Chiar şi în descrierea tradiţională, când cineva suferă de pierdere a sufletului îşi va păstra o parte din abilitatea sa de a-şi aminti lucruri sau de a se gândi la viitor, deci nu se pune problema ca anumite funcţii ale celor patru corpuri să dispară complet dintr-odată. Chiar dacă anumite procese ale corpurilor sunt mai puţin active decât în mod normal, procesele în sine rămân intacte într-o limită rezonabilă. Asta indică şi faptul că pierderea tradiţională a sufletului nu înseamnă pierderea completă a unuia dintre corpurile superioare.

Cele patru corpuri servesc drept vehicule pentru energia şi prezenţa sufletului. Atunci când unul dintre corpuri nu este la locul său sau se află într-o formă proastă, îşi poate îndeplini doar o parte din acea funcţie, iar persoanei îi va lipsi o cantitate sau o calitate corespunzătoare de energie sau de ghidare din suflet. Din această perspectivă, termenul pierdere a

sufletului este adecvat atunci când corpurile nu sunt la locul lor. Efecte tipice ale prezenţei scăzute a sufletului în cele patru corpuri pot fi, printre altele, scăderea interesului pentru viaţă, sentimentul ruperii de ceilalţi, gândirea obsesivă sau repetarea unor amintiri neplăcute, pierderea din vedere a perspectivei generale a vieţii, sentimentul de dezorientare şi, în cele din urmă, depresia.

Verificarea poziţiei şi a stării celor patru corpuri s-a dovedit a fi un instrument util în lucrul şamanic în multe situaţii, atât pentru mine, cât şi în privinţa oamenilor cu care am lucrat. Folosind modelul sufletelor, al celor patru corpuri şi a personalităţii, pot fi învăţate multe lucruri despre originea şi tratamentul bolilor, inclusiv unele tipuri de boli mentale. Cele patru corpuri influenţează personalitatea; acest fapt are scopul de a dobândi sens din experienţele şi activităţile celor patru corpuri şi de a le unifica într-o experienţă coerentă a realităţii. Am observat uneori că cineva poate părea complet handicapat mental, dar personalitatea să-i funcţioneze foarte bine. În astfel de situaţii, are loc o perturbaţie la nivelul unuia dintre corpuri, iar personalitatea nu mai poate desprinde niciun sens. Întreaga experienţă a realităţii se modifică pe măsură. În aceste cazuri, vindecarea şamanică făcută de un practicant talentat şi experimentat va avea rezultat chiar şi pentru oameni diagnosticaţi cu schizofrenie sau psihoză. Totuşi, boala mentală îşi poate avea originea şi în personalitatea în sine, iar cele patru corpuri pot fi în stare foarte bună. În această situaţie tratamentul ar trebui să revină psihiatrului sau psihoterapeutului; un ritual şamanic probabil că ar induce mai multă confuzie clientului.

Cele patru corpuri influenţează personalitatea, dar există şi un flux invers. Personalitatea influenţează, la rândul său, cele patru corpuri. Direcţionează gândirea şi hotărăşte ceea ce este important sau posibil în orice context. Face alegeri cu efect direct asupra stării corpurilor. De exemplu, când cineva înoată, corpul fizic oboseşte şi transmite faptul că trebuie să ia o pauză. În acest moment personalitatea poate alege să ignore semnalul, pentru că doreşte să antreneze corpul să devină mai puternic. Înotătorul continuă să înoate, iar corpul fizic se antrenează şi învaţă treptat să înoate tot mai mult fără pauză. Şi corpul astral poate fi antrenat. Într-un restaurant cineva vede o imagine într-o revistă şi face o asociere foarte neplăcută cu o amintire personală. Corpul astral reacţionează şi declanşează o cascadă emoţională. Personalitatea poate opri acest proces; ea decide, de exemplu, că nu este potrivit ca persoana să plângă în restaurant şi, prin urmare, va exersa controlul, forţând corpul astral să înveţe abilitatea de a reţine o emoţie fără să plonjeze adânc în ea. Şi interacţiunile dintre cele patru corpuri şi suflet merg în ambele sensuri. Sufletul ajută la conturarea celor patru corpuri şi la întărirea lor. Dar, în acelaşi timp, experienţele celor patru corpuri au o influenţă asupra sufletului şi îl ajută să evolueze.

Un aspect important al modelului sufletului, celor patru corpuri şi al personalităţii îl reprezintă acela că sufletul şi personalitatea nu se pot influenţa în mod direct. Dacă vizualizezi relaţia lor în termeni spaţiali, cele patru corpuri stau între ele, făcând imposibilă interacţiunea directă. Sufletul şi personalitatea constituie două câmpuri diferite şi separate. Aşa cum menţionam într-un capitol anterior, gândirea

obişnuită a personalităţii nu are acces la experienţa atemporalităţii, o experienţă proprie sufletului. De aceea, sufletul şi personalitatea sunt abia conştiente una de cealaltă, dar în acelaşi timp se confruntă constant cu puterile şi cu slăbiciunile celeilalte prin intermediul celor patru corpuri. În atari condiţii, sufletul şi personalitatea pot învăţa treptat să se ajusteze reciproc şi chiar, în cele din urmă, să-şi dea mâna. Acest lucru devine posibil doar după ce cele patru corpuri sunt complet purificate prin practică spirituală. Atunci sufletul poate străluci prin intermediul lor cu o intensitate din ce în ce mai mare, iar personalitatea se racordează din ce în ce mai mult la puterea şi la cunoaşterea sufletului. Când cele patru corpuri sunt într-o stare purificată, nu mai reprezintă un obstacol în comunicarea dintre suflet şi personalitate, ci un canal. Personalitatea trebuie să fie antrenată pentru a fi mai receptivă la suflet; trebuie să înveţe să păstreze experienţa interioară a liniştii, de care sufletul are nevoie pentru a se face simţit. Prin rugăciune, personalitatea poate crea structuri de gândire, care invită sufletul foarte aproape. Sufletul şi personalitatea vor fi întotdeauna separate, dar pot învăţa să funcţioneze foarte apropiat.

10. PREZENŢA CELOR MORŢI

Pe parcursul ultimilor ani, în cercurile implicate în dezvoltarea lucrului sistemic din Germania, a fost pusă problema dacă cei morţi, reprezentaţi în constelaţiile familiale, pot găsi vindecare la fel precum cei vii. Întrebarea în speţă are tot felul de răspunsuri şi au urmat multe discuţii. Unii sunt mulţumiţi că a fost prezentată problema – pentru ei, este evident că cei morţi sunt încă vii cumva şi vor beneficia de lucrul din constelaţii. Alţii simt că cei morţi nu mai sunt cu adevărat vii ca suflete independente; ei îi văd pe aceştia în constelaţii ca simple aspecte ale sufletului clientului. În opinia lor, cei morţi sunt dispăruţi, dar continuă să existe în amintirile pe care le-au păstrat cei dragi, iar atunci când o persoană găseşte vindecare pentru sine, se vindecă şi aceste aspecte, fiind integrate în sufletul său. În continuare, alţii nu se simt foarte confortabil în această discuţie, deoarece abordarea unor asemenea chestiuni ar putea fi interpretată ca o confirmare a constelaţiilor familiale ca fenomen spiritual, pe când ei sunt de părere că ar trebui să fie clasificate doar ca metodă terapeutică. Pentru aceştia, discuţia despre vindecarea morţilor duce la o mistificare periculoasă a lucrului sistemic. Este imposibil ca o

discuţie între oameni cu păreri atât de diferite să poată duce la vreun rezultat clar. Întrebarea – dacă morţii pot găsi vindecare printr-o constelaţie – nu este relevantă în sine, de vreme ce reprezintă doar expresia unei ciocniri dintre diverse viziuni asupra realităţii. Diversele puncte de vedere sunt însoţite de emoţii profunde şi apărate uneori cu străşnicie de cei implicaţi în discuţie. Dacă trăieşti şi te defineşti ca o fiinţă singulară, în mod fundamental independentă şi unică, separată de ceilalţi şi liberă să-şi aleagă viaţa şi destinul, atunci, una dintre consecinţe este aceea că morţii sunt dincolo de orice contact, dispăruţi şi pierduţi. Şi nu doar morţii, ci şi viii, deşi acest aspect nu este la fel de evident. Dacă trăieşti şi te defineşti nu doar ca participant al vieţii, ci fiind integrat într-o forţă mai largă, care te uneşte cu ceilalţi, întrebarea dacă morţii pot fi vindecaţi mi se pare irelevantă. Cum ar fi posibil ca morţilor, care sunt simţiţi aproape, să li se refuze vindecarea? Pericolul unei discuţii despre natura morţilor este că poate degenera uşor într-o dispută banală despre cine are dreptate şi cine nu.

Am observat că mulţi oameni implicaţi în această discuţie au o experienţă limitată legată de prezenţa morţilor în câmpul lor de activitate. Evident, cei mai mulţi au o largă experienţă în propriul câmp profesional. Dar unii pot fi terapeuţi foarte buni. Cu toate acestea, limbajul terapeutic nu este, prin natura sa, cel mai bun mijloc de explorare a posibilităţii ca morţii să primească vindecare. În limbajul psihoterapeutic, morţii există doar ca prezenţă în amintiri, fără viaţă în sine, deşi îi afectează pe cei vii. Oamenii a căror experienţă legată de cei morţi se limitează doar la contactul cu reprezentanţii persoanelor decedate în constelaţii familiale au în mod

necesar o percepţie limitată a acestora, de vreme ce pot compara apariţia morţilor dintr-o constelaţie doar cu apariţia lor în alte constelaţii. Constelaţiile familiale ne pot învăţa multe lucruri importante, dar nu pot conduce la concluzii despre capacitatea celor morţi de a se vindeca. Înainte de a trage vreo concluzie despre aceasta, ar trebui luate în considerare şi alte observări decât acelea ce pot fi făcute în constelaţii familiale: morţii se pot manifesta în multe feluri.

Intenţia mea este să explorez dimensiunile spirituale ale constelaţiilor familiale privindu-le dintr-o perspectivă şamanică, subliniind astfel observările şamanilor despre morţi. Ceea ce urmează să prezint în continuare este parţial bazat pe cunoaşterea şamanică tradiţională (tradusă în imagini şi concepte potrivite modului nostru occidental de gândire) şi pe propriile observări făcute ca practicant şamanic. Voi începe prin a analiza procesul morţii, deoarece acesta conduce automat către o descriere a condiţiei morţilor. De-a lungul timpului, generaţii de şamani şi vraci au făcut descrieri atente şi detaliate ale procesului morţii. Atunci când un practicant şamanic experimentat se află în transă, atenţia sa poate fi atrasă în corpurile mai subtile, vehicule ale sufletului, iar procesul morţii poate fi observat foarte precis din perspectivele diferite ale tărâmurilor eteric, astral şi mental.

După cum am explicat în capitolul anterior, fiecare om are patru corpuri: fizic, eteric, astral şi mental. Sufletul le întăreşte pe fiecare şi face schimb de informaţii cu ele, astfel că sufletul şi cele patru corpuri se află într-o permanentă influenţă reciprocă. Personalitatea reprezintă gardianul şi directorul conştiinţei şi aceasta, la rândul ei, se influenţează

reciproc cu corpurile. În timpul procesului morţii, sufletul, cele patru corpuri şi personalitatea sunt fiecare afectate într-un mod diferit. Primul lucru care se întâmplă când cineva moare este acela conform căruia corpul fizic încetează să mai funcţioneze şi începe un proces de degradare: se descompune repede. Când corpurile eteric, astral şi mental se deconectează de la corpul fizic, şi personalitatea se retrage, la rândul ei. După moartea fizică, cele trei corpuri, eteric, astral şi mental, plus personalitatea sunt lăsate fără ancoră fizică şi pierd treptat contactul cu lumea fizică. La câteva zile după moartea corpului fizic se descompune şi corpul eteric. Corpul eteric a fost atât de intim legat de cel fizic, încât nu-şi poate menţine structura fără acesta. Cel mai adesea, corpurile astral şi mental se desprind de corpul eteric aflat în descompunere la aproximativ trei zile după moartea fizică, dar când persoana a exersat o practică spirituală de întărire a corpului eteric, acest proces poate întârzia, probabil până la o săptămână sau mai mult. Când corpurile astral şi mental sunt eliberate din structura eterică, teoretic, pot începe să se retragă în lumile spirituale, de natură astral-mentală.

Ceea ce trebuie luat aici în considerare este faptul că, împreună cu corpurile astral şi mental, personalitatea e, în principiu, intactă. Aceasta constituie un mediu conectat la fiecare dintre cele patru corpuri. Odată ce corpurile fizic şi eteric au dispărut, personalitatea devine în mod evident o structură mai limitată decât înainte, dar încă funcţională. Totuşi, când impulsurile corpurilor astral şi mental nu sunt temperate şi echilibrate de corpurile fizic şi eteric, mai grele şi mai lente, personalitatea va începe să reacţioneze la mediu

într-un mod foarte asemănător celui în care persoanele în viaţă reacţionează noaptea în vis. În timpul viselor, legăturile dintre corpurile astral şi mental, pe de o parte, şi dintre cel fizic şi eteric, pe de alta, sunt temporar slăbite. În consecinţă, conştiinţa critică disponibilă este foarte restrânsă, iar personalitatea e mânată de asocieri şi de impulsuri emoţionale. După moartea fizică, persoana se poate pierde foarte uşor în această stare asemănătoare visului, prinsă în reacţiile impulsive şi intense ale corpului său astral faţă de orice întâlneşte. În această stare, cu o personalitate cu perspectivă limitată, se poate trăi timp îndelungat în corpurile astral şi mental, uneori şi ani. Dacă cineva, pe parcursul vieţii sale fizice, a învăţat cum să-şi controleze emoţiile în loc să fie condus de ele, va avea un beneficiu enorm. Există multe practici şamanice şi budhiste tibetane care au drept scop specific obţinerea controlului asupra conştiinţei din timpul somnului, în vise. Acestea, alături de deprinderea controlului asupra emoţiilor fără a fi reprimate, sunt considerate drept cea mai bună pregătire pentru întâmpinarea morţii. Corpurile astral şi mental vor slăbi treptat şi vor pierde din substanţă şi, pe măsură ce ele se disipă, se dizolvă şi personalitatea. Partea individuală a sufletului este lăsată fără vehicul şi se resoarbe automat în întregime în marele suflet. Într-un anume fel, nu a fost niciodată separată.

Aspecte mărunte ale marelui suflet se conectează continuu la copiii nenăscuţi, care se dezvoltă în uterul mamelor. Dacă acest fenomen poate fi definit ca reîncarnare sau nu, este o problemă de perspectivă. Sufletul în sine nu reprezintă personalitatea, astfel că, atunci când reîncarnarea este definită ca

întoarcerea unui „sine" real, procesul sufletului care contactează un fetus din uter nu poate fi numit reîncarnare. Personalitatea s-a dizolvat în momentul în care corpurile astral şi mental şi-au pierdut structura, iar acel simţ specific de „Eu" nu va renaşte niciodată. Totuşi, ceva din viaţa individuală este purtat în marele suflet de către sufletul mai mic. Sufletul nu poartă cu sine miile de glume, imagini şi amintiri ale corpului astral, de care personalitatea se bucură atât de mult, ci păstrează ceva ca o imagine globală, o aromă, fără detalii. Sufletul mai mic s-a schimbat drept rezultat al conectării sale la cele patru corpuri timp de o viaţă întreagă; are unele însuşiri inexistente înainte. Unele dintre tendinţele sale intrinseci pot fi accentuate, altele diminuate, alte calităţi noi pot să se fi dezvoltat. Totuşi, deşi acestea constituie trăsături individuale, ele nu dau sentimentul particular de sine, caracteristic personalităţii. Sufletul este parte din ceva vast şi nu cunoaşte limite, pe când personalitatea e separată de tot ceea ce o înconjoară. Când se naşte un copil, are corp fizic şi eteric complet; corpurile astral şi mental sunt şi ele acolo, dar încă fluide şi puţin structurate. Toate patru corpurile fac un schimb permanent de informaţii cu sufletul. În timp ce personalitatea se formează din interacţiunea celor patru corpuri cu mediul, prin influenţa pe care o are asupra celor patru corpuri, sufletul va exercita o influenţă directă asupra formării personalităţii copilului. Sufletul poate induce atât tendinţe pozitive, cât şi negative, astfel că darurile sale pentru copil pot duce la bine sau la rău. Există şi situaţii în care sufletul se conectează la un copil nenăscut când acesta se află încă învelit într-un corp astral şi mental slăbit. În acest caz, este de aşteptat ca „viaţa anterioară" să

exercite un tip de influenţă directă asupra formării noii personalităţi a copilului. Diverse tradiţii spirituale au opinii diferite în privinţa motivului şi a modului în care acest fenomen se desfăşoară şi puţine dintre ele au căzut asupra unui acord. În opinia mea, există multe posibilităţi; în aparenţă, sufletul are o mulţime de feluri în care să se încarneze.

Sufletul în sine posedă caracteristici individuale, dar în acelaşi timp continuă să facă parte din ceva mai vast. Separarea autentică şi individualitatea există doar la nivelul corpului fizic şi al personalităţii; graniţele dintre corpurile mai subtile şi mediu sunt mai puţin clar definite. După moarte, corpurile astral şi mental continuă să fie vehicule pentru sufletul individualizat, dar personalitatea impune mai puţine limitări sufletului din moment ce s-a dizolvat parţial. Sufletul este mai puţin restricţionat şi îşi va extinde conştienţa până la un punct. După moartea fizică şi eterică, prima zonă a marelui suflet, ce se face cunoscută în sufletul individual, este aceea care, în lucrul sistemic, e cunoscută uneori prin sintagma „sufletul familiei". Dintr-o perspectivă şamanică, termenul „suflet de familie" este totuşi prea limitat, de vreme ce în expansiunea sufletului nu sunt incluşi doar membrii familiei. După moarte, sufletul unei persoane se deschide şi faţă de sufletele persoanelor care i-au fost apropiate în timpul vieţii, precum partenerul de viaţă sau prietenii apropiaţi. Când cineva aflat în pragul morţii a avut o anume pasiune sau un hobby care a exercitat o puternică influenţă asupra modului în care şi-a trăit viaţa, chiar şi oameni necunoscuţi, ce au împărtăşit aceeaşi pasiune, vor fi incluşi în expansiunea sufletului. Totuşi, deşi termenul „suflet de familie" este prea restrâns,

din moment ce caut ceea ce e relevant pentru constelaţiile familiale, voi continua să-l folosesc. Deci, după moarte, sufletul mai mic se extinde şi simte în el însuşi „sufletul familiei", prezenţa altora. Această conştiinţă extinsă îl motivează pe cel decedat să se deplaseze către prezenţa reală a acelor suflete. În mod ideal, după moarte, sufletul este atras în special către acele persoane care au murit mai înainte şi au atins deja pacea în lumea spirituală.

După moarte, majoritatea celor morţi se retrag adânc în lumea astrală; se mută în acele zone în care se află cei ce au murit înaintea lor. În mod ideal, atenţia celor care au murit de curând se îndepărtează de cei vii. În această stare, pot continua să trăiască mulţi ani până când, în cele din urmă, vehiculele astral şi mental ale personalităţii lor se dizolvă. Atunci, sufletul lor se poate retrage complet în marele suflet. Cu toate acestea, cei morţi pot continua să fie atraşi de cei dragi aflaţi încă în viaţă. Mulţi dintre cei care mor continuă să se apropie fără piedică de cei vii timp de mai mulţi ani. Ei se retrag în lumea cealaltă, dar, ocazional, vor face câte o vizită celor vii în vis, de exemplu, pentru a le spune că lucrurile sunt în regulă cu ei sau să le ofere susţinere. Uneori, când cei morţi sunt încărcaţi, pot cere atenţie pentru lucrurile pe care nu le-au putut rezolva în timpul vieţii din lumea fizică. Există şi indivizi care, după moarte, nu călătoresc deloc în alte lumi. Ei continuă să bântuie la graniţa realităţii astrale, cu atenţia fixată asupra lumii fizice, adesea asupra familiei şi a prietenilor sau, dacă şi-au făcut, asupra duşmanilor sau a victimelor. Oamenii care mor într-un accident, ca victime ale violenţei sau sub narcoză în spital rămân conectaţi la lumea fizică, din

simpul motiv că încă nu şi-au dat seama că au murit. Aşa cum am explicat mai devreme, personalitatea celor care trăiesc în corpurile astral şi mental este parţial disipată, iar indivizii în acea stare nu gândesc la fel de clar sau de logic precum cei aflaţi în viaţă în lumea fizică. Una dintre caracteristicile comportamentului din visele din timpul nopţii este aceea că oamenii rareori trag concluzii când se petrece ceva ciudat. Ei reacţionează la ceva neobişnuit ca la ceva normal. Starea în care sufletele se află după moarte este foarte asemănătoare visului; acestea pot fi vag conştiente că se petrece ceva neobişnuit, dar nu trag nicio concluzie din acest fapt.

Din perspectiva şamanică asupra relaţiei dintre morţi şi vii, este cel mai bine dacă cei morţi se retrag în lumea lor. Nu ar trebui încurajaţi să rămână prin preajmă. Munca lor aici este încheiată, iar prelungirea focalizării asupra lumii fizice ar duce la frustrare. Chiar dacă cei morţi se duc către lumea spirituală, atât cei morţi, cât şi cei dragi lor continuă să fie în contact. Prin intermediul sufletului, cei vii şi cei morţi continuă să fie conectaţi. Dacă spiritele conectate la noi sunt fericite, vom resimţi bucuria lor ca energie şi susţinere în propriul nostru suflet. Dacă sunt nefericite, vom fi cumva neliniştiţi şi agitaţi. La fel se întâmplă şi invers; dacă noi suntem nefericiţi, acest fapt aruncă o umbră asupra lumii spiritului, iar bucuria noastră va fi simţită şi în sufletele lor, le va da astfel putere să înfrunte provocările care fac parte din existenţa lor. Prin urmare, deşi morţii trebuie să se retragă în lumea lor, noi tot purtăm o responsabilitate pentru bunăstarea lor, iar ei – pentru a noastră.

Una dintre sarcinile comune în lucrul şamanic este aceea de a ajuta oamenii care nu sunt conştienţi că au murit sau pe cei ce nu îndrăznesc sau nu doresc să se îndepărteze de lumea fizică. Această sarcină este îndeplinită în mod regulat de toţi practicanţii. Morţii aflaţi încă prin preajmă în vehiculele lor astrale sunt remarcaţi destul de uşor de un şaman cu experienţă, care va încerca să comunice cu ei şi să vadă cum pot fi ajutaţi să treacă în lumea următoare. Mulţi oameni au ajuns şamani doar pentru motivul că în copilărie aveau capacitatea de a vedea morţii care încă mai erau prin preajmă. Se poate verifica foarte uşor dacă un copil vede cu adevărat morţii, deoarece şamanii experimentaţi îi pot vedea şi ei. Pentru a testa un copil dacă are viziuni reale despre spirite, şamanul îi poate pune uneori câteva întrebări, când morţii se află în preajmă, pentru a afla exact ce vede. Când percepţia copilului este bună, va primi ulterior iniţierea pentru a deveni şaman. Cineva poate deveni şaman şi după o experienţă la limita morţii. Când este foarte bolnav şi se află la limita morţii, sufletul se deconectează parţial de corpurile fizic şi eteric şi începe să se retragă către lumea spiritului. Deoarece conexiunea cu lumea fizică a devenit atât de slabă, sufletul, înfăşurat în corpurile astral şi mental, se retrage mai mult decât este posibil în mod normal. Cineva care intră conştient atât de profund în lumea cealaltă se va întoarce schimbat, perspectiva sa asupra realităţii modificându-se. În timpul în care era adâncit în lumea cealaltă, e posibil să fi fost remarcat de spiritele care locuiesc acolo, iar la întoarcerea în lumea celor vii, s-ar putea să fi fost însoţit de un spirit ajutător. Ştiind cum să se întoarcă din lumea celor morţi, însoţit de un spirit ajutător, are apoi cali-

ficarea necesară pentru a-i ajuta pe cei recent decedaţi şi va fi învăţat de un şaman să-şi folosească achiziţiile.

Cineva care doreşte să devină facilitator de constelaţii nu are nevoie să trăiască o experienţă la limita morţii sau să aibă un talent special de a vedea morţii. Dintr-o anume perspectivă, acest fapt este foarte bun, deoarece în felul acesta sunt mai mulţi cei care îi pot ajuta pe cei morţi decât cei care pot dialoga cu ei în mod real în corpurile astrale. Totuşi, dintr-o perspectivă şamanică tradiţională, nu este întotdeauna atât de bine, deoarece nu doar efectul vindecător al constelaţiei ajută morţii. Atitudinea şamanului sau a facilitatorului are şi ea o influenţă directă asupra lor: nu doar constelaţia, ci şi facilitatorul determină dacă cei morţi găsesc vindecare. Pentru că cei morţi şi-au pierdut o parte din personalitate, într-un anume sens, cei mai mulţi dintre ei nu mai sunt chiar atât de puternici. Chiar şi după o vindecare, ei se pot pierde iar sau pot cădea în tristeţe şi în rătăcire. Un şaman ştie acest lucru, iar după ce a acordat ajutor morţilor printr-un ritual, va continua să se gândească la ei într-un fel anume. O perioadă după o ceremonie de vindecare, şamanul nu se va gândi la cei morţi doar în sensul de a şi-i aminti, ci îi va ajuta pe cei morţi să îşi menţină minţile focalizate şi puternice prin focalizarea propriilor gânduri. Una dintre cele mai bune modalităţi de a ajuta morţii este aceea de a-i vizualiza cu personalitatea funcţionînd bine, având un simţ clar şi puternic al hotărârii şi al scopului, cu mintea concentrată şi veseli. Cei morţi vor absorbi aceste imagini şi, datorită lor, le va fi mai uşor să îşi amintească cine sunt. Astfel de imagini pozitive le servesc drept oglindă; sunt întăriţi de ele. Când şamanul care a ajutat morţii continuă să

gândească astfel, aceştia vor ţine minte care le este scopul: să treacă în lumea cealaltă.

Când cineva conduce o constelaţie, şi în acest mod ajută la găsirea unei rezolvări pentru reprezentantul cuiva care a murit, este un lucru bun. Dacă, după constelaţie, continuă să se gândească la cel mort cu respect şi aşază imaginea finală a mişcării vindecătoare în atemporalitatea propriului suflet, asta este şi mai bine. Totuşi, când un facilitator, după o constelaţie, îşi spune că morţii nu există cu adevărat şi, prin urmare, nu pot fi vindecaţi, atunci el, din punct de vedere şamanic, subminează grav efectul mişcărilor vindecătoare ale constelaţiei. Şi nu doar pentru cel mort, ci şi pentru ceilalţi oameni care au fost reprezentaţi şi pentru client. Şi, în cele din urmă, şi pentru propriul suflet.

11. SUFLETUL ŞI PROCESUL CONSTELAŢIEI

Pe parcursul capitolelor anterioare am analizat deja multe aspecte ale procesului constelaţiei, explorând răspunsuri posibile la unele dintre dinamicile sale neexplicate. În continuare, aş dori să examinez, pas cu pas, procesele energetice aflate în lucru în timpul procesului constelaţiei în totalitatea sa. Totuşi, înainte de a începe descrierea diverselor etape ale procesului constelaţiei, voi rezuma pe scurt imaginile şi conceptele despre suflet şi spirite, pe care le-am explorat până acum.

Am început cu conceptul atemporalităţii. Înăuntrul nostru putem găsi o calitate atemporală, care are şi aspectul unui spaţiu interior. Această experienţă a atemporalităţii nu se află la îndemâna personalităţii: când conştiinţa este focalizată asupra atemporalităţii, modalităţile obişnuite de gândire au puţină putere sau se dizolvă temporar. Consider că această stare de conştiinţă reprezintă o experimentare a propriului nostru suflet; este unul dintre aspectele individualizate ale marelui suflet din care facem parte. Apoi, am explicat cum alte suflete şi spirite au nevoie să fie învelite într-un corp temporar pentru a se putea manifesta în faţa simţurilor noastre. Noi ne putem simţi propriul suflet înăuntrul nostru în liniştea

atemporalităţii, dar putem percepe un spirit sau un suflet din afară doar atunci când este îmbrăcat într-un vehicul. Am folosit imaginea undelor radio, care vibrează pe diverse frecvenţe, ca ilustrare a vehiculelor folosite de suflet. Atunci sufletul este văzut ca eterul în care frecvenţele există; în stare pură, sufletul nu este văzut sau auzit de noi. După asta, am explorat diversele aspecte ale modelului tradiţional şamanic al sufletelor multiple. Fiecare dintre sufletele individuale ale unui om poartă în sine diferite calităţi şi are capacitatea de a se mişca, cu excepţia celui (celor) responsabil(e) cu vitalizarea structurii fizice. Am descris ideile tradiţionale legate de pierderea sufletului, când unul dintre suflete a eşuat în lumea spiritului şi a pierdut contactul cu posesorul său. Apoi, am vorbit despre modelul cu un suflet, corp fizic, eteric, astral, mental şi personalitate. Atât sufletul, cât şi personalitatea se află în interacţiune continuă cu cele patru corpuri, influenţându-le şi fiind influenţate de acestea. Am explorat cum conceptul tradiţional al pierderii sufletului se leagă de cele patru corpuri şi am concluzionat că pierderea sufletului ar însemna o deplasare a unuia dintre corpurile subtile în raport cu corpul fizic sau o pierdere de energie a corpurilor superioare; în special pierderea unor părţi din corpul astral. Pe urmă, am descris cum, în timpul procesului morţii, corpurile eteric şi fizic se dezintegrează în timp ce corpurile astral şi mental continuă o perioadă să fie vehicule pentru sufletul individual. Personalitatea celor decedaţi îşi pierde o parte din structură odată cu pierderea corpurilor fizic şi eteric, şi, drept rezultat, sufletul include în simţul său de „Eu" o conştiinţă accentuată a prezenţei celor dragi, atât vii, cât şi morţi. Încă este prezent un

puternic simţ al individualităţii, dar ceilalţi sunt simţiţi ca fiind prezenţi, mai aproape. În cele din urmă, am menţionat cum această conştiinţă interioară a celorlalţi îi motivează pe cei care au murit să se deplaseze către lumea spiritului sau, dimpotrivă, îi ţine parţial sau complet focalizaţi pe lumea fizică. Şamanul este acela care dialoghează cu cei decedaţi, care continuă să fie atraşi de lumea celor vii, şi încearcă să îi ajute să treacă în lumile spirituale.

Evocarea unei constelaţii

După ce clientul este intervievat, facilitatorul alege care dintre membrii familiei au nevoie să fie reprezentaţi şi îl pune pe client să aleagă reprezentanţii. Adesea, la începutul seminarului, facilitatorul va spune că nu contează cine sunt aleşi reprezentanţi. Acest fapt este valabil în multe situaţii, dar nu în toate. Există constelaţii în care unul sau doi oameni reprezentaţi se dovedesc a fi figuri-cheie în procesul mişcării vindecătoare pentru întreaga familie; cea mai mare parte a atenţiei facilitatorului este focalizată asupra lor. Adesea, aceşti membri ai familiei reprezentate au avut o soartă excepţional de grea şi au dus o povară mai mare decât ceilalţi membri; sau probabil că au trebuit să-şi închidă complet inima pentru a nu mai simţi vinovăţie ori o altă traumă, sau în vieţile lor s-a petrecut ceva foarte grav. Din experienţa mea ştiu că e chiar important cine este ales ca reprezentant pentru un rol-cheie într-o constelaţie. I-am auzit adesea, după o constelaţie, pe cei care fuseseră aleşi astfel de reprezentanţi-cheie spunînd ceva de genul: „Eram absolut sigur că urma să fiu ales reprezentantul acestei persoane de îndată ce clientul s-a ridicat să aleagă!"

sau „Ştiam că o să fiu eu". Uneori, în timp ce alege, clientul ştie că poate cere doar unui anume participant din seminar să fie reprezentant. Adesea, abia după ce constelaţia se încheie devine clar ce anume a făcut ca reprezentantul să fie potrivit pentru sarcina de a reprezenta o anume persoană. Uneori, reprezentantul a rezolvat deja în propria sa viaţă problema pe care o are de înfruntat persoana reprezentată şi astfel deja posedă puterea specifică necesară pentru a duce constelaţia către rezolvare. Dar şi varianta inversă poate fi adevărată; se întâmplă uneori ca o anume mişcare de vindecare să fie necesară nu doar pentru reprezentat, ci şi pentru reprezentant. Se poate întâmpla, de exemplu, ca un anume participant la un seminar să nu fi putut niciodată accepta puterea şi iubirea partenerului său. Fiind ales să reprezinte pe cineva care are nevoie să accepte dragostea partenerului, reprezentantul are ocazia de a trece el însuşi prin proces şi să beneficieze de asta mai târziu în viaţă.

Căutând reprezentantul corect, clientul trebuie să fie el însuşi într-o stare specifică. În acea stare, în contact cu propriul său suflet, marele suflet îl poate conduce în procesul alegerii. Personalitatea nu are acces direct la ghidarea sufletului, astfel că gândirea nu ajută în procesul alegerii. Clientul doar încearcă să simtă cine este persoana potrivită pentru un anume rol. Îmi aduc aminte că odată am evocat constelaţia familiei mele într-un seminar în care erau aproape douăzeci de participanţi. În timp ce alegeam reprezentanţii, i-am verificat pe cei din cerc, i-am privit pe fiecare în ochi şi am aşteptat să-mi răspundă ceva dinăuntru. Majoritatea răspunsurilor am simţit-o nu foarte clară şi puternică şi nu prea părea să conteze pentru

cine voi opta. Totuşi, când a trebuit să aleg al cincilea reprezentant, unul dintre participanţi (o femeie) era luminat la propriu, de parcă cineva poziţionase un fascicul de lumină undeva deasupra sa. Am înţeles cu surprindere că nu-mi aminteam să o fi privit în ochi când i-am ales pe ceilalţi reprezentanţi. Am simţit că sufletul m-a făcut să o trec cu vederea la început, dar ulterior să fie disponibilă să reprezinte un anume membru al familiei mele, care s-a dovedit a fi o figură-cheie în constelaţie.

Odată aleşi reprezentanţii, clientul trebuie în continuare să aşeze constelaţia: fiecare reprezentant are nevoie să i se dea un loc pe care clientul îl consideră potrivit. O persoană aflată într-o stare de conectare îşi va aşeza constelaţia fără prea multă agitaţie, chiar dacă în urmă cu câteva clipe, în timpul interviului cu facilitatorul, s-a confruntat cu emoţii puternice. Un client conectat poate simţi unde trebuie să stea reprezentanţii şi nu simte nevoia să se gândească la asta. Îi ghidează pe reprezentanţi la locurile lor, poate să ia o scurtă pauză şi apoi să verifice reacţiile propriului său corp pe măsură ce mută un reprezentant anume. Unde anume găseşte clientul informaţia necesară pentru a găsi locul cel mai potrivit pentru reprezentanţi? Evident, nu în personalitatea sa; instrucţiunea facilitatorului este întotdeauna clară: „Nu te gândi unde să-i aşezi. Uită-ţi ideile despre cum arată familia ta, cine este apropiat de cine şi aşa mai departe. Doar deschide-te şi simte unde trebuie să fie fiecare." Corpul fizic pare să aibă capacitatea de a arăta când un loc este potrivit sau nepotivit, dar corpul în sine nu poate să fie sursa cunoaşterii. Îi lipseşte inteligenţa specifică necesară pentru a poziţiona unul câte unul reprezentanţii

membrilor familiei într-o cameră cu un grup. Totuşi, corpul fizic reprezintă unul dintre cele patru vehicule ale sufletului clientului. Este foarte probabil ca sufletul clientului să ghideze procesul aşezării constelaţiei făcându-se simţit prin intermediul senzaţiilor corpului fizic. Poate că nu este implicat doar sufletul clientului, ci şi sufletul familiei, menţionat anterior. Comunitatea alcătuită din familie şi prieteni este foarte aproape de noi la nivel de suflet, iar un suflet individual are nevoie să se deschidă doar un pic pentru a găsi acces la aceste părţi ale întregului mai larg. Când personalitatea clientului se află într-o stare concentrată şi centrată, lasă corpului fizic acces liber la impulsurile provenite de la nivelul sufletului, iar clientul le poate urma.

În eventualitatea în care clientul şi-a aşezat constelaţia şi reprezentanţii sunt la locurile lor, în aproape toate cazurile, aceştia au imediat informaţii la dispoziţie. Nu au nevoie de timp pentru a se adapta. Grupul reprezentanţilor formează un vehicul fizic pentru tiparele simţite în sufletul clientului. Reprezentanţii au folosit tot felul de expresii pentru a descrie ce au simţit de îndată ce constelaţia a fost aşezată: „Ceva a coborât", „S-a produs un declic", „Ceva a umplut spaţiul" sau „Era acolo, ştiam, pur şi simplu". Întrebarea este: ce sau cine a coborât, a făcut declicul, a umplut spaţiul sau era acolo?

Este, oare, reprezentantul conectat cu unul dintre sufletele din modelul şamanic al sufletelor multiple sau fuzionează el cu corpul astral al celui pe care îl reprezintă? Este o posibilitate, dar experienţa sugerează că e puţin probabil. O persoană cu exerciţiu îşi poate conecta corpul astral cu al altcuiva pentru a primi astfel informaţii; acest lucru este făcut în

anumite practici şamanice tradiţionale pentru a comunica astfel cu anumite feluri de spirite. O fuziune a corpurilor astrale este însoţită totuşi de o anumită calitate şi simţire foarte distincte, iar din răspunsurile tipice ale reprezentanţilor din constelaţii se poate deduce că ei nu se conectează, pur şi simplu, la energie astrală. Corpul astral e în permanenţă preocupat de imaginile pe care le creează şi de poveştile pe care le spune şi bazate pe amintiri; se află într-o mişcare continuă, căutând în permanenţă conţinuturi emoţionale. Corpul astral al puţinor oameni are capacitatea de a se lega de o imagine tăcută pentru un timp îndelungat, din moment ce acesta are puţină răbdare cu esenţa simţită în afara timpului liniar. În constelaţii, reprezentanţii nu simt impulsul de a construi poveşti asociative decât rareori sau niciodată; ei doar corporalizează sentimente suspendate, bazate pe simţirea esenţei relaţiei pe care o au cu ceilalţi reprezentanţi din constelaţie. Ei cunosc şi ştiu datorită unei calităţi atemporale. De exemplu, reprezentanţii se pot uita unii la alţii minute în şir fără distragere sau agitaţie, doar simţind profunzimea unei singure calităţi a dragostei, urii sau a disconfortului. Această calitate atemporală constituie o caracteristică intrinsecă a energiei sufletului, şi nu a corpului astral. Cu toate acestea, deşi reprezentanţii nu se conectează cu corpul astral al celor pe care îi reprezintă, din când în când, unele spirite sau suflete aflate în corpuri astrale apar în timpul constelaţiilor. De obicei, vor să afle vindecare. Am descris anterior o constelaţie în care am văzut spiritul unui om înecat stând între reprezentanţi. De cele mai multe ori când am zărit un spirit într-o constelaţie, avea de-a face cu cineva care nu era reprezentat, dar s-a întâmplat să disting şi sufletul sau

spiritul cuiva stând lângă reprezentantul său. În acele momente n-am observat nicio schimbare la nivel astral între cei doi: în mod evident, reprezentantul poate să acceseze perfect informaţii utile din altă parte decât nivelul astral. Toate aceste observări conduc împreună la concluzia că nu corpul astral al celui reprezentat a pătruns în câmpul de cunoaştere al reprezentantului. Mi se pare logic să susţin că în constelaţii sufletul se exprimă prin cele patru corpuri ale reprezentanţilor, inclusiv cel fizic.

Reacţiile reprezentanţilor arată că informaţia lor îşi are originea în suflet. Dar în care suflet – dacă ne gândim la modelul siberian –, cel individual al clientului sau acela al familiei? Sau, poate, chiar sufletul reprezentantului? Aceste întrebări pot fi interesante, dar, în cele din urmă, sunt superficiale, deoarece sufletul nu face distincţie între sine şi alţii. Chiar şi în contextul sufletului cu aspecte mai mici şi mai mari, el tot unul singur rămâne. Se poate afirma că aspectul individual, mai restrâns, al sufletului nu are acces la toate sentimentele familiei, astfel că ceea ce este simţit într-o constelaţie ar trebui să-şi aibă originea într-o parte a sufletului mai vastă decât aspectul său individual. La nivel de suflet, clientul care îşi aşază constelaţia se deschide faţă de sufletul de familie pe care îl poate experimenta prin el însuşi. În acelaşi timp, reprezentantul chemat într-o constelaţie se deschide şi el pentru cel pe care îl reprezintă. În această situaţie, nu putem vorbi de vreo mişcare a sufletului în acelaşi sens ca atunci când un corp se poate deplasa către alt corp. Legătura dintre diversele aspecte ale sufletului se face în dimensiunea sufletului, dincolo de spaţiu şi timp. „Celălalt" este descoperit

înăuntru, în sufletul reprezentantului, iar o influenţă care vine dinspre suflet e resimţită în cele patru corpuri ale reprezentantului. Atunci acesta poate descrie ceea ce experimentează. Când un reprezentant trebuie să reprezinte un concept abstract precum moartea, Elveţia sau plăcerea de a trăi, dinamica este foarte asemănătoare. Gândirea omenirii creează structuri în câmpul mai larg al sufletului, întărite pe parcursul mai multor generaţii; treptat, imaginea începe să fie un câmp independent cu trăsături individuale distincte. Conceptele abstracte devin, în cele din urmă, aspecte conştiente, individualizate ale marelui suflet. Ca spirite, acestea se pot manifesta în corpuri temporare: fie într-un vehicul astral în timpul unui ritual şamanic, fie în cele patru corpuri ale cuiva care le reprezintă într-o constelaţie. Poarta de intrare pentru toţi cei reprezentaţi – cei vii, cei morţi sau forţe abstracte – este sufletul reprezentantului.

ÎN TIMPUL UNEI CONSTELAŢII

Când o constelaţie a fost aşezată, facilitatorul va observa atent reprezentanţii. Poate întreba cum se simt, iar uneori se poate retrage pentru a le urmări tendinţele şi a-i vedea cum se deplasează în spaţiu. Mai devreme sau mai târziu îi va apărea clară dinamica în familie, iar când pattern-ul negativ sau perturbator este evident, începe căutarea unei rezolvări. În timpul acestui proces, indiferent de rezultat, reprezentanţii vorbesc şi acţionează în numele altcuiva, conectaţi la sufletul celuilalt. De multe ori există şi un reprezentant stând în locul clientului care a aşezat constelaţia, dar e posibil şi ca facilitatorul să-i

ceară clientului să stea la locul său în constelaţie după ce îi aşază pe ceilalţi reprezentanţi.

Fiecare persoană are tipare fixe de a face lucrurile şi este foarte greu de spart chiar şi cel mai mic dintre pattern-uri. De exemplu, cei care îşi prăjesc omleta în ulei s-ar simţi foarte deranjaţi dacă ar trebui să o prăjească în unt. Dacă scrii scrisorile întotdeauna cu cerneală neagră, alegerea culorii albastre poate fi o opţiune neplăcută. Cu tiparele emoţionale şi reacţionale este chiar şi mai greu de ieşit din rutină. O persoană care are nevoie de vindecare poate gândi şi acţiona doar pe baza vechilor tipare pe care le oferă cele patru corpuri şi personalitatea. Uneori, vindecarea este posibilă doar în cadrul acestei structuri limitate, dar la fel de multe ori nu. Când posibilităţile de rezolvare în cadrul acestor limite fixe nu sunt suficiente pentru a lămuri o problemă sau a vindeca o rană psihologică, sufletul va începe să sufere. El va continua să se străduiască să ofere energie şi ghidare, dar dacă acestea nu pot fi acceptate sau interpretate în tiparele fixe ale celor patru corpuri, atunci nu vor fi integrate. După un timp, sufletul va renunţa şi se va retrage; se va închide şi se va îndepărta de rană sau de problemă. În astfel de condiţii, un suflet poate găsi un nou impuls de susţinere a vindecării când este reprezentat în timpul unei constelaţii. Oamenii nu împărtăşesc niciodată aceleaşi probleme şi tipare: fiecare individ reacţionează diferit la stres, tristeţe, durere sau alte dificultăţi. Când, într-o constelaţie, un suflet se poate folosi de cele patru corpuri şi personalitatea unui reprezentant, atunci are şansa de a utiliza un alt set de structuri de gândire şi de reacţie. El va simţi asta şi va emite un nou impuls vindecător. Nefiind

restricţionat de limitele şi blocajele specifice ale celor patru corpuri ale posesorului său, se va extinde din nou.

Când sufletul se eliberează de corpurile fizic şi eteric ale posesorului său, devine mai liber şi mai fluid. Totuşi, va fi şi mai puţin capabil să se dezvolte. Un fapt comun observat în multe tradiţii spirituale, inclusiv şamanismul, este acela că un suflet eliberat de structura fizico-etherică îşi poate modifica foarte lent tiparele. Tot aşa stau lucrurile şi cu sufletele morţilor, deconectate în permanenţă de la un corp fizic, cu sufletul slăbindu-şi temporar conexiunea cu structura fizică în timpul unui vis sau cu o parte a sufletului, care se poate pierde conform definiţiei clasice a pierderii sufletului. Este necesar ca sufletul să fie într-un corp fizic pentru a putea face unele schimbări şi a se dezvolta sau, cel puţin, să le facă mai repede. Fiind rigid şi dens, corpul fizic acţionează ca o matriţă pentru suflet, direcţionându-i experienţa într-o oarecare măsură, forţându-l să intre într-o anumită formă. Termenul „formă" este folosit aici în sens simbolic, din moment ce sufletul nu prezintă nicio formă anume. Un suflet fără corp fizic, care are nevoie să facă un salt în conştiinţă sau să vadă lucrurile dintr-o altă perspectivă, poate fi ajutat cel mai bine prin conectarea, invitarea sa într-un corp temporar. Iar corpurile fizice sunt cele mai potrivite pentru această sarcină.

În practica şamanică tradiţională, au fost puse la punct diverse tehnici prin intermediul cărora sufletele ce au nevoie de vindecare sunt conectate temporar la un corp fizic pentru a-şi putea primi „tratamentul". Şamanii siberieni, care ieşeau să caute suflete pierdute sau sufletele morţilor, aşezau aceste suflete în propriile lor costume, după ce le găseau. Costumul

şamanului constituie o structură exteriorizată a corpului său, funcţionând în acelaşi timp ca o hartă spirituală a universului. De exemplu, imitaţiile de vertebre şi coaste din scheletul şamanului simbolizează tulpina şi ramurile arborelui lumii. Pe multe costume de şamani există agăţători metalice, cu rol de vehicul temporar pentru sufletele pierdute sau cele ale morţilor. Aşezând sufletele găsite pe aceste agăţători, şamanul încorporează sufletul în costumul său şi în el însuşi şi, de fapt, le absoarbe în propriul său suflet. Sufletele rămân în agăţători pe toată durata ceremoniei, ascultă toate rugăciunile şi cântecele şi primesc astfel vindecare. Constelaţiile reprezintă o variaţiune a acestei teme vechi şi cunoscute: corpul fizic al reprezentantului este corp temporar pentru sufletul celui care are nevoie de vindecare.

Pe parcursul unei constelaţii reprezentantul şi-a deschis sufletul către persoana pe care o reprezintă. Sufletul celui reprezentat începe să lucreze prin sufletul reprezentantului. În esenţă, sunt unul singur, dar este mai uşor să le descriem ca două fluxuri independente de conştiinţă: de-a lungul unei constelaţii, amândouă sufletele vor trăi şi se vor exprima prin cele patru corpuri şi personalitatea reprezentantului. Cele patru corpuri ale reprezentantului vor oferi celuilalt suflet noi oportunităţi de extindere, pentru eliberare şi schimbare. Considerând cele patru corpuri ca dispozitive mecanice, se poate face constatarea că firele, contactele şi software-ul reprezentantului sunt diferite în raport cu cele ale celor patru corpuri ale persoanei reprezentate. Tiparele din cele patru corpuri ale reprezentantului se vor mula pe sufletul celui reprezentat într-o formă nouă, în aşa fel încât sufletul va experimenta noi

restricţii, dar şi noi şanse de extindere şi de eliberare. În acelaşi timp, şi reprezentantul va fi schimbat. Atunci când cineva este desemnat să reprezinte pe altcineva într-o constelaţie, suferă modificări ale respiraţiei, tonusului muscular, posturii, ale energiei disponibile. Cele patru corpuri ale reprezentantului se ajustează esenţei aduse de celălalt suflet. Dar această ajustare îşi are limita ei, din moment ce propriul suflet al reprezentantului îşi „ocupă" corpul, alături de sufletul celui reprezentat. Şi astfel, pe parcursul procesului constelării, există un proces dinamic continuu al combinării şi al ajustării structurilor sufleteşti şi energetice. Atunci când este întrebat sau distras ori provocat în mod spontan, reprezentantul se poate întoarce la percepţia sa obişnuită de sine, dar se poate deschide la fel de uşor către un alt impuls din partea celuilalt suflet şi i se poate ajusta.

Ceea ce face vindecarea posibilă într-o constelaţie este abilitatea reprezentantului de a schimba conectarea la cele două feluri diferite de tipare sufleteşti. Dacă reprezentantul ar fi „preluat" complet de către celălalt suflet, dacă tiparele celor patru corpuri ale reprezentantului ar fi copleşite de sufletul celălalt, atunci nu ar mai fi nicio diferenţă între reprezentant şi reprezentat. Nu ne-am putea aştepta la nicio tranziţie rapidă între cele două suflete. Iar dacă reprezentantul ar rămâne doar el însuşi şi ar simţi doar conţinuturile micului său suflet individual, nu ar avea acces la nimic din celălalt suflet, iar el însuşi n-ar putea fi atins şi schimbat lăuntric. Vindecarea devine posibilă doar atunci când reprezentantul îngăduie amblor aspecte ale marelui suflet – al celui reprezentat şi al său

propriu – să funcţioneze în acelaşi timp prin intermediul celor patru corpuri ale sale.

Odată înţeleasă această dinamică precisă a sufletului, procesul de vindecare capătă o frumuseţe subtilă. În momentul în care trebuie rostită o afirmaţie dificilă de vindecare, sufletul reprezentantului însuşi conferă energie şi structură. Imaginează-ţi un tată care nu şi-a putut privi niciodată în ochi copilul mort. Acum, când este reprezentat prin sufletul reprezentantului, are curajul să facă asta şi spune: „Acum te văd, dragul meu copil." Sufletul tatălui beneficiază de puterea reprezentantului; îl ajută să facă ceea ce trebuie făcut. Când reprezentantul şi reprezentatul lucrează împreună în această manieră, poţi vedea mişcarea vindecătoare afundându-se şi ancorându-se în marele suflet. În timpul şi după rostirea frazelor vindecătoare, care facilitează rezolvările adevărate, expresia facială a reprezentantului suferă o serie de modificări; muşchii se contractă şi se relaxează, toată energia disponibilă se deplasează şi se modifică atunci când frazele vindecătoare îşi îndeplinesc sarcina în tiparele sufleteşti ale reprezentantului şi ale reprezentatului. Pentru mine, acestea constituie cele mai fascinante momente dintr-o constelaţie: dansul celor două suflete într-un singur corp fizic, ajutându-se reciproc, folosind aceeaşi minte şi structuri energetice.

Uneori, procesul constelaţiei nu duce la nicio rezolvare. Pentru asta, pot exista câteva motive. Sufletul clientului poate să nu fie capabil sau chiar să nu-şi dorească să se deschidă pentru unele mişcări vindecătoare, iar din acest motiv, reprezentantul poate întâmpina dificultăţi în a accesa marele suflet. Sufletul familiei poate să nu permită ca anumite lucruri să fie

privite direct, deoarece sunt prea dureroase sau prea împovărătoare pentru membrii familiei. Astfel, nu există calea prin care constelaţia să se desfăşoare şi să conducă la vindecare. De asemenea, constelaţia nu poate fi condusă către echilibru, din cauză că lipsesc informaţii importante. Informaţia în sine poate să nu fie un secret de familie. În fiecare familie există evenimente şi poveşti care, pur şi simplu, nu sunt transferate de la o generaţie la alta. Dacă cineva din generaţia tânără nu pune întrebări directe, care să aducă astfel de informaţii la suprafaţă, acestea se pierd odată cu generaţiile în vârstă. Când lipseşte o informaţie, este important să se respecte faptul că într-o constelaţie informaţia concretă nu poate fi recuperată, deoarece sufletul nu poartă cu sine amintiri. Sufletul persoanei reprezentate nu are niciun acces la faptele istoriei; lui i se imprimă doar *efectele* istoriei. Sufletul conţine esenţa atemporală, nu poveşti. În momentul în care este clar că într-o constelaţie lipseşte o informaţie esenţială, facilitatorul poate doar să încerce să afle mai multe de la client întrebându-l direct şi ar trebui să se abţină să afle de la reprezentanţi sentimentele sau părerile lor despre faptele istorice ale oamenilor pe care îi reprezintă. În cele din urmă, o constelaţie se poate bloca, din cauză că sufletul unui reprezentant-cheie refuză vindecarea. Deşi acest lucru este foarte rar, se mai întâmplă. Când o constelaţie se blochează dintr-un astfel de motiv, facilitatorul poate întâmpina dificultăţi în a recunoaşte faptul că, în realitate, reprezentantul refuză mişcarea vindecătoare, şi nu sufletul familiei, care e reprezentat. Atunci când există vreo îndoială, singura posibilitate pentru găsirea unei soluţii ar fi schimbarea reprezentanţilor, iar apoi devine imediat clar cine nu putea să facă

mişcarea: persoana reprezentată sau reprezentantul. Toate motivele pentru care o constelaţie se poate opri din drumul ei într-o direcţie vindecătoare pe care le-am menţionat aici au la bază ideea că facilitatorul îşi poate îndeplini sarcina, se poate racorda la câmpul de energie sistemică şi înţelege astfel dinamica şi posibilităţile procesului de constelare. Dacă facilitatorul nu are suficientă experienţă, multe dintre constelaţiile sale vor avea puţină putere sau un efect limitat.

ÎNCHEIEREA UNEI CONSTELAŢII

O constelaţie se încheie atunci când o mişcare de vindecare este completă sau în eventualitatea luării unei decizii de încheiere fără o astfel de completare. În cazul în care clientul nu şi-a primit încă locul în procesul constelaţiei, în această ultimă fază, de obicei, reprezentantul clientului este rugat să lase loc acestuia din urmă. Stând la locul său, clientul simte efectele schimbării în constelaţie şi i se poate cere să spună câteva cuvinte. În cele din urmă, facilitatorul zice: „Ieşiţi din roluri." Toţi reprezentanţii ies din constelaţie, se întorc la locurile lor şi îşi focalizează din nou atenţia asupra simţului obişnuit de sine. Facilitatorul îl poate ruga pe client să stea alături de el un timp, să sublinieze unele lucruri pe care le găseşte importante sau să facă unele intervenţii psihoterapeutice. În cele din urmă, clientul se retrage şi el la locul său.

12. EFECTE ALE CONSTELAŢIILOR

Unele constelaţii au urmări bune sau chiar miraculoase: clientul simte că şi-a găsit locul, problemele de sănătate dispar, membri ai familiei care nu comunicaseră timp de ani de zile se sună şi stabilesc să se întâlnească. Totuşi, în aceeaşi măsură, nu apare niciun rezultat imediat, niciun salt, nicio schimbare sau vindecare. Sunt mulţi factori care influenţează o constelaţie şi procesul ce urmează după aceea, atât de mulţi, încât este imposibil de prezis rezultatul final. Cu toate astea, unii dintre aceşti factori pot fi recunoscuţi, iar descrierea lor îmbunătăţeşte înţelegerea dinamicii procesului implicat după o constelaţie.

Când un client lucrează o constelaţie, el este martor la toate mişcările pe care le fac reprezentanţii şi aude toate frazele rostite. Constelaţia afectează sufletul şi personalitatea clientului şi fiecare dintre acestea două integrează experienţa în mod diferit. Efectul asupra personalităţii este imediat şi clar. Mulţi clienţi sunt fericiţi cu ceea ce se petrece în constelaţie: dinamica procesului le-a dat o viziune nouă asupra propriei familii şi asupra locului lor în ea. Deşi este greu de înţeles imediat tot ceea ce o constelaţie a adus la lumină,

pentru majoritatea oamenilor, o constelaţie oferă eliberare şi claritate. După ce constelaţia se încheie, adesea facilitatorul vorbeşte câteva minute cu clientul. Îi poate explica anumite procese care au devenit vizibile în timpul constelaţiei. Lucrul ciudat este că unii clienţi, pur şi simplu, nu pot pricepe sensul ideii în astfel de momente. În timp ce toţi cei care au fost reprezentanţi, ba chiar şi toată audienţa conştientizează precis ce subliniază facilitatorul, clientul însuşi nu poate înţelege ceea ce s-a întâmplat şi i se explică. Majoritatea clienţilor desfăşoară o constelaţie din cauza unei probleme pe care o au de ani de zile, iar asta înseamnă şi că s-au gândit la problema respectivă tot acest timp. Au deja anumite teorii legate de rădăcina problemei şi despre modurile în care ar putea fi rezolvată. De cele mai multe ori, procesul constelaţiei dezvoltă o dinamică total neaşteptată, posibil contrară cu ceea ce a gândit clientul dintotdeauna.

Îmi amintesc o constelaţie evocată de un bărbat ai cărui părinţi divorţaseră când el era foarte tânăr. Tatăl îşi părăsise soţia şi copiii şi, deşi aceştia abia îl cunoşteau, îl dispreţuiseră mereu pentru asta. Constelaţia a arătat că tatăl nu dorise să-şi părăsească familia, în schimb a făcut-o în locul mamei. Mama era aceea care îşi dorea să plece şi să fie liberă, fără îndoială din cauza propriilor sale legături cu familia de origine. Prin divorţ, tatăl a putut să prevină abandonarea copiilor de către mamă. Dintr-odată, plecarea sa a apărut ca un act de profundă loialitate faţă de copiii săi: a dorit să se asigure că aceştia vor fi în continuare îngrijiţi de mama lor! Asta a fost greu de înghiţit din partea clientului. În plus, constelaţia a arătat că ura pe care clientul a nutrit-o faţă de tatăl său ilustra un sentiment

preluat de la mama lui, inconştient revoltată de faptul că fusese împiedicată să-şi abandoneze familia. Din moment ce mama nu-şi putea exprima această furie pentru a nu apărea drept egoistă, fiul a evidenţiat-o în mod inconştient în numele ei. Constelaţia aceasta a fost foarte tulburătoare pentru client. Întotdeauna şi-l imaginase pe tatăl său ca pe un monstru, iar pe mama sa – ca pe o victimă inocentă. Astfel, confruntat cu constelaţia, şi-a văzut presupunerile despre istoria familiei serios zdruncinate. În discuţia pe care am avut-o cu el despre constelaţie, nu a găsit o alternativă mai bună decât respingerea. Acceptarea ar fi însemnat o ameninţare prea puternică asupra viziunii sale despre realitate. Nu e de mirare că personalitatea unui client nu poate întotdeauna să facă un salt enorm de perspectivă în mod graţios după doar câteva minute de discuţie cu facilitatorul. Toţi ceilalţi din cadrul seminarului pot accepta ceea ce constelaţia a arătat cu uşurinţă, deoarece ei nu posedă tiparele energetice şi credinţele pe care le are clientul: la nivel de personalitate, ei nu se identifică deci cu povestea. În cazul în care clientul ar fi putut incorpora în sistemul său de credinţe dinamica ascunsă, devenită vizibilă în constelaţie, probabil că ar fi găsit vindecare mai timpuriu în viaţă.

Unii facilitatori interpretează incapacitatea clientului de a accepta o constelaţie drept rezistenţă şi încearcă să rezolve situaţia ca şi cum clientul ar fi la o şedinţă de psihoterapie. În ceea ce mă priveşte, conceptul terapeutic de rezistenţă nu prea este de folos în astfel de situaţii. Clientul nu-şi doreşte să se schimbe, dar comportamentul său îşi are originea în structurile vechi ale personalităţii şi ale celor patru corpuri, structuri care chiar nu sunt capabile să suporte modificări bruşte. Cele

mai multe dintre constelaţii sunt tulburătoare pentru clienţi, deoarece procesul implicat evocă o dinamică la nivelul sufletului, unde personalitatea nu a avut acces niciodată. Chiar şi atunci când informaţia adusă la lumină de constelaţie este simţită ca fiind adevărată, iar mişcarea de vindecare a produs uşurare clientului, personalitatea sa tot va avea nevoie de timp pentru adaptarea şi integrarea în suflet a noii viziuni a realităţii. Din punct de vedere şamanic, cel mai bine este să permiţi clientului să simtă şi să integreze doar emoţiile trăite în mod natural şi uşor, şi să nu intervii decât puţin în plus sau chiar deloc. Asta nu înseamnă că facilitatorul n-ar trebui să ghideze activ clientul să găsească o modalitate de a se raporta la procesul proaspăt încheiat şi să se pună în echilibru cu acesta; semnifică doar că un client care nu poate înghiţi totul dintr-odată trebuie respectat. Când am vorbit cu clientul a cărui constelaţie tocmai am descris-o, i-am sugerat să-şi îngăduie să respingă constelaţia, dar i-am cerut să-şi mai amintească din când în când diferite mişcări de-ale reprezentanţilor. După câteva luni mi-a spus că, deşi nu credea că povestea care a ieşit la iveală era adevărată în toate detaliile ei, acum îşi privea tatăl cu mai mult respect. Ura oarbă, pe care o simţise mereu faţă de acesta, dispăruse.

Pot, oare, problemele transgeneraţionale ale destinului să fie vindecate prin intermediul unei constelaţii familiale? O constelaţie arată adesea faptul conform căruia clientul sau alt membru al familiei reprezintă sau repetă destinul altcuiva, o persoană care a trăit mai demult sau una în viaţă, dar a fost exclusă din familie într-un fel sau altul. Copilul a ales să stea în locul celui în vârstă sau cel în vârstă a putut cumva să

recruteze un copil pentru a-l reprezenta în familie? Sufletele sunt conectate, iar la niveluri ce nu pot fi în mod normal experimentate de personalitate, fiecare suflet face parte dintr-un întreg mai mare. Cu toate acestea, nu există nicio implicare personală în mecanismele care fac sufletul unui copil să se conecteze la alt membru al familiei, al cărui destin are nevoie să fie conştientizat. Se pare că însuşi marele suflet al familiei creează aceste legături. Chiar şi un copil nenăscut poate conţine deja tiparele sufletului altcuiva, a cărui prezenţă are nevoie să fie conştientizată în familie, iar acestea vor influenţa forma celor patru corpuri ale copilului şi a personalităţii care se va forma în copilărie. Mai târziu, în viaţa de adult, tiparele celui care avea nevoie să fie reprezentat vor fi devenit parte integrantă din el însuşi. Când o constelaţie aduce la lumină o astfel de situaţie şi eliberează sufletul din blocajul originar, din acel moment, sufletul va fi mai liber să dezvolte tipare noi. Efectele tiparelor vechi vor continua să fie simţite într-o oarecare măsură, deoarece sunt deplin integrate în cele patru corpuri şi în personalitate. Vindecarea nu înseamnă întoarcerea la situaţia de dinainte de blocaj, ci faptul că acum există nişte opţiuni în plus.

Lucrul sistemic este urmărit de client, dar membrii familiei, care au fost reprezentaţi, nu au văzut constelaţia evocată şi în desfăşurare. După cum am descris în capitolul anterior, în timpul constelaţiei, sufletele lor au influenţat percepţia reprezentanţilor. Membrii familiei au fost conectaţi în acest fel la proces, dar la nivelul personalităţii şi al celor patru corpuri, ei nu au fost atinşi în mod direct de ceea ce s-a întâmplat. Totuşi, după o constelaţie, sufletul individual al fiecăruia

dintre cei reprezentaţi va fi influenţat într-o măsură mai mare sau mai mică. Şi, în continuare, sufletul persoanei care a fost reprezentată va avea o influenţă automată asupra celor patru corpuri; noua energie descoperită şi noile tipare care au fost experimentate sau chiar imprimate în timpul constelaţiei vor avea un oarecare efect. Cele patru corpuri pot rezista acestei influenţe, pot opune rezistenţă sau i se pot încredinţa, pot lupta cu ea sau o pot primi. Poate lua ceva timp pentru adaptare sau pot reacţiona într-un fel imediat.

Când un suflet a fost conectat la cele patru corpuri şi la personalitatea unui reprezentant în timpul unei constelaţii, înseamnă că a experimentat pentru scurt timp un alt mod de răspuns şi de acţiune. Dacă a fost o experienţă de vindecare, iar sufletul a obţinut putere, va transfera automat această experienţă în diversele structuri ale propriilor sale patru corpuri. În realitate, acesta nu reprezintă un transfer activ, ci ceva mai mult: este ca şi cum sufletul va încerca să îşi păstreze noua sa formă. Cele patru copuri pot opune rezistenţă, deoarece vor să-şi păstreze forma familiară veche. După o perioadă de adaptare reciprocă şi de ajustare, sufletul şi cele patru corpuri găsesc împreună un nou echilibru. Uneori, noile tipare ale sufletului sunt suficient de puternice pentru a imprima adânc cele patru corpuri; alteori, doar o parte sau un mic fragment din ele poate fi integrat. Atunci, încă un pas trebuie făcut, deoarece personalitatea trebuie să se adapteze la modificările din cele patru corpuri. Va avea loc acelaşi proces de ajustare, rezultând, în cele din urmă, un nou echilibru între corpuri şi personalitate. Înţelegând acest proces lung şi lent, devine logic că cele mai multe dintre constelaţii vor avea adesea un

efect subtil asupra membrilor reprezentaţi din familia clientului. La cei care au fost reprezentaţi fără să asiste la constelaţie, poate apărea uneori o vindecare spectaculoasă imediată sau o modificare completă a strategiei personalităţii. Deşi se întâmplă şi minuni, cel mai probabil rezultat este o modificare subtilă a anumitor tipare obişnuite de gândire şi de simţire. Această mică schimbare este totuşi mai mult decât suficientă; poate creşte în timp dacă persoana îşi doreşte asta. După o constelaţie, sufletul cunoaşte o alternativă la vechile strategii şi poate alege liber.

Când este reprezentată o persoană care a murit, efectele constelaţiei sunt mai directe. Un om care a murit a lăsat în urmă corpurile fizic şi eteric. Astfel, noile tipare ale sufletului, create în timpul constelaţiei, au de lucrat doar cu corpurile astral şi mental pentru a se integra în personalitate. Aceste corpuri sunt mai puţin dense şi rigide decât cele fizic şi eteric şi opun mai puţină rezistenţă. Ca urmare, sufletul va putea menţine într-o mai mare măsură nealterat efectul constelaţiei. Personalitatea unei persoane care a murit poate fi mai haotică şi mai puţin structurată decât personalitatea unei persoane vii, dar în contextul efectelor lucrului sistemic, acest fapt constituie un avantaj. O personalitate mai puţin rigidă este mai deschisă la schimbare şi la noile impulsuri care vin din suflet prin intermediul corpurilor astral şi mental.

Uneori, mişcarea care a fost posibilă într-o constelaţie poate să nu aibă, din motive tehnice, vreun rezultat pragmatic asupra vieţilor concrete zilnice ale celor reprezentaţi. Asta se întâmplă, de obicei, când este vorba despre persoane handicapate mental din naştere sau care au înnebunit cu adevărat.

Unele boli mentale se dezvoltă ca urmare a unei răni sau a unei cicatrice din corpurile subtile; structurile energetice mai fine pot fi handicapate la fel ca şi corpul fizic. Un astfel de handicap al corpurilor subtile poate fi rezultatul unui defect din naştere, al unei boli sau al unui accident. Sufletul cuiva poate fi în mod esenţial sănătos, dar când cele patru corpuri pot oferi doar o structură accentuat limitată, ele nu vor permite o creştere sau o funcţionare normală a personalităţii. Cineva aflat în această situaţie nu poate interacţiona liber cu mediul, dar într-o constelaţie, sufletul său are ocazia de a „folosi" temporar un set funcţional complet de corpuri şi de personalitate sănătoase. Uneori, sufletul a fost atât de limitat de disfuncţionalitatea celor patru corpuri, încât nu este capabil să folosească imediat această oportunitate; continuă să acţioneze din perspectiva limitelor pe care cele patru corpuri i le-au impus. Reprezentantul va simţi că e nebun. Cu toate acestea, sufletele unor oameni handicapaţi mental vor înflori în momentul în care sunt reprezentate şi îi vor atinge pe reprezentanţii celor pe care îi iubesc printr-un gest pur, care nu le este la îndemână în viaţa de fiecare zi. O astfel de oportunitate se dovedeşte foarte valoroasă, din moment ce eliberează tensiunile de la nivelul sufletului şi al familiei, dar nu poate duce la nicio schimbare în viaţa zilnică a celui reprezentat. Leziunile structurale din cele patru corpuri, aflate la baza handicapului, nu pot fi modificate; noua putere pe care sufletul a găsit-o în timpul constelaţiei nu are niciun efect direct asupra acestui lucru. Dincolo de ajutorul temporar dat sufletului în timpul constelaţiei, constelaţiile în care sunt reprezentaţi membri de familie handicapaţi mental pot crea o foarte puter-

nică imagine vindecătoare pentru client. Imaginează-ţi o fetiţă care a ajuns o „legumă vie", din cauza leziunilor cerebrale în urma unui accident. Ea este acum reprezentată într-o constelaţie care a fost evocată de părinţii ei. Reprezentantul copilului poate vorbi cu reprezentanţii părinţilor şi poate exprima ceea ce este de exprimat. Cei trei au cel puţin această ocazie pentru a se strânge în braţe şi a se mângâia reciproc. Constelaţia va face posibilă o profundă mişcare vindecătoare atât pentru sufletele părinţilor, cât şi pentru cel al copilului, dar este puţin probabil că va avea drept rezultat ieşirea copilului din comă. Sau imaginează-ţi un tată care a înnebunit la mulţi ani după un război, deoarece personalitatea sa nu a mai putut conţine ororile pe care le-a îndurat ca soldat. Copiii săi îl pot cunoaşte doar ca pe un om violent şi periculos, ajuns, în cele din urmă, într-un spital de boli mentale. Sufletul tatălui îşi poate iubi în continuare necondiţionat copiii, iar atunci când reprezentantul tatălui poate exprima această dragoste măcar o dată pe parcursul unei constelaţii, fără nebunie, poate vindeca multe răni din sufletele tatălui şi ale copiilor. N-ar fi realist să ne aşteptăm ca după constelaţie tatăl să-şi revină în fire; doar rareori o constelaţie va avea drept rezultat recăpătarea sănătăţii mentale a oamenilor cu stare gravă de nebunie. O constelaţie precum cele pe care le-am descris ar trebui să fie ţinută ca imagine vindecătoare în sufletul clientului, fără vreo aşteptare la modificări ale condiţiilor exterioare. Când o constelaţie este menţinută în viaţă cu respect în acest fel, poate fi sursa unei mari puteri interioare.

Constelaţiile nu au efect doar asupra clientului şi a familiei, ci şi asupra reprezentanţilor. Când un reprezentant

reprezintă pe cineva, el experimentează o schimbare în el însuşi pe durata constelaţiei. Uneori, această schimbare poate fi subtilă, iar alteori – puternică. Sufletul reprezentat are o percepţie specifică a realităţii şi, pe durata constelaţiei, prezenţa acestui alt suflet deschide automat unele canale nefolosite din cele patru corpuri ale reprezentantului. În timpul unei constelaţii, reprezentanţii descriu tot felul de senzaţii fizice clare, iar corpurile subtile sunt afectate în aceeaşi măsură ca şi corpul fizic de sufletul celui reprezentat. Imaginează-ţi energia sufletului ca fiind o sursă de electricitate circulând prin anumite fire din cele patru corpuri. Unele fire şi circuite sunt în permanenţă traversate de curent; altele primesc doar puţin sau chiar deloc. Acum, în timpul reprezentaţiei, sufletul reprezentantului s-a deschis către alt suflet, iar energia acestuia va începe să circule prin cele patru corpuri ale sale. Energia va circula parţial şi prin alte circuite decât în mod obişnuit, iar rezultatul probabil va fi o senzaţie nefamiliară subtilă sau chiar foarte clară. Când cineva participă în mod regulat la constelaţii în calitate de reprezentant, se supune unui proces de purificare subtilă şi de reorganizare a structurii sale energetice. Cel mai adesea, efectele reprezentării regulate a altora nu vor fi nici măcar recunoscute ca rezultate directe ale modificărilor din cele patru corpuri. Cineva poate remarca faptul că viziunea sa asupra unor lucruri s-a schimbat, că anumite probleme şi evenimente par mai importante sau mai neimportante decât înainte. Amintiri dureroase, care evocau mereu o mulţime de emoţii, acum devin doar amintiri, fără sentimente specifice ataşate. Sau teme vechi pot ajunge la suprafaţă pentru a cere din nou atenţie; plasele de

păianjen sunt scoase din cele patru corpuri de prezenţa celuilalt suflet. În practica şamanică clasică, reprezentarea altora a ajuns să fie o cale spirituală. Un reprezentant într-o constelaţie reprezintă o persoană doar o singură dată, dar imaginează-ţi un şaman care se uneşte mereu cu acelaşi ghid spiritual. Acesta este cel mai adesea un spirit animal. Treptat, în cursul anilor, când cântă şi dansează, unificat cu acest spirit, cele patru corpuri ale şamanului se purifică, se restructurează şi se fortifică. În capitolul următor voi explora mai în detaliu natura şi efectul formelor tradiţionale şamanice de a lucra cu ghizi spirituali şi de a reprezenta spiritele.

De cele mai multe ori, cineva care reprezintă o altă persoană este afectat doar în mod limitat şi nu trăieşte efecte pe care să nu le poată gestiona. Totuşi, dintr-un punct de vedere şamanic, uneori este nevoie de o anumită asistenţă, cum ar fi atunci când e reprezentată o persoană care a murit de curând sau o persoană care a murit în urma unui şoc, ori ca rezultat al unei agresiuni, crime sau accident. Odată conduceam o constelaţie în cadrul căreia un bărbat l-a reprezentat pe unchiul clientului care murise cu mai puţin de un an în urmă. În timp ce îl reprezenta pe cel decedat, reprezentantul a simţit o durere care s-a prelungit şi după încheierea constelaţiei. Clientul a relatat că acest unchi suferise de o boală care făcuse necesară instalarea unui sistem artificial de evacuare a conţinutului intestinului. Durerea pe care reprezentantul a simţit-o era exact pe locul unde pielea unchiului fusese străpunsă de tubul din plastic. Am bănuit că durerea continuă însemna un indiciu că reprezentantul se afla conectat cu sufletul unchiului chiar şi după constelaţie, iar acest lucru a fost confirmat de

reprezentant, care a relatat faptul că simţea că unchiul clientului încă stătea lângă el cumva. I-am sugerat reprezentantului să iasă din sală şi să găsească un loc unde să fie singur timp de câteva minute şi acolo să discute cu unchiul decedat, cerându-i să plece şi să se retragă în lumea spirituală. După acest mic ritual, durerea a dispărut timp de jumătate de oră, dar apoi a reapărut. Unchiul clientului îmi era şi mie vizibil, stând lângă reprezentant. Părea că întâmpină dificultăţi la plecare. În acel moment l-am rugat pe client să facă un mic ritual în care să se adreseze unchiului. I-am zis să-l invite pe unchiul său să-l viziteze în noaptea aceea în vis, astfel ca mesajele pe care unchiul le simţea importante să poată fi transmise. În acelaşi timp, reprezentantul, cu toată durerea lui, a repetat ritualul său, pe care îl făcuse mai devreme, dar acum spunându-i unchiului cu toată fermitatea că n-avea niciun rost să mai încerce să se contopească astfel cu el; dacă era ceva de spus sau de făcut, trebuia să intre în visul clientului. Doar atunci s-a oprit complet durerea şi nu a mai reapărut. Când un reprezentant remarcă o senzaţie sau o reacţie neaşteptată după o constelaţie, nu înseamnă mereu că încă mai este în legătură cu o altă persoană. Cel mai adesea va rămâne doar un efect al modificărilor survenite în cele patru corpuri ale reprezentantului, ca urmare a întrepătrunderii cu celălalt suflet.

Legătura dintre reprezentant şi celălalt suflet ar trebui ruptă imediat după constelaţie, dar, din punct de vedere şamanic, există unele excepţii de la această regulă. Ocazional, continuarea legăturii va aduce mai multă vindecare celui care a fost reprezentat. Uneori, şamanul ajută o persoană care a murit în condiţii violente şi neclare conţinându-l pe celălalt,

cu toată teroarea şi confuzia sa, în propriul suflet. Practicanţii avansaţi pot chiar să permită corpului astral al victimei să se unească în totalitate cu propriul corp astral. Pentru un practicant începător, aceasta poate fi o experienţă copleşitoare, greu de suportat. Totuşi, practicantul avansat va primi fără rezerve sufletul aflat în suferinţă, şi apoi, prin propriul său control emoţional, îi va linişti suferinţa şi teama. În astfel de ritualuri pentru morţi, vindecătorul poate plânge şi tremura la început, pe măsură ce permite celuilalt să-i pătrundă adânc în corpurile subtile şi în suflet: drept rezultat, va trăi ca şi sufletul efectele complete ale traumei. Cu toate acestea, deşi simte durere şi confuzie, şamanul nu se va identifica deloc cu acestea şi va încerca să-l ajute pe celălalt cu grijă, oferindu-i gânduri clare şi sentimente de pace şi de putere. În acest scop îşi va repeta sieşi afirmaţii de genul: „Această suferinţă este din trecut şi tot ce a cauzat-o a trecut. În spatele acestor lacrimi se află puterea pură a propriului tău suflet. Sufletul este sănătos şi liber, suferinţa a fost acolo doar cât ai trăit, dar acum eşti mort. Trăieşti în spirit, suferinţa a luat sfârşit." După un timp, sufletul celuilalt va deveni receptiv, va simţi ceea ce i se oferă şi va începe, treptat, să accepte. În momentul în care a atins o stare mulţumitoare de pace, şamanul conduce sufletul într-un loc din lumea spirituală, unde poate afla şi mai multă vindecare, şi îl eliberează sau îl încredinţează propriului său ajutor spiritual, care se va îngriji ulterior de el. Acest tip de practici sunt foarte solicitante şi strâns relaţionate cu dinamica descrisă în capitolul despre preluarea suferinţei în numele altora. Sunt, de asemenea, asemănătoare cu situaţiile ce apar în constelaţii în momentele în care reprezentanţii

experimentează şi exprimă efecte de traumă severă, deşi cu o diferenţă importantă: şamanul simte şi ghidează sufletul în acelaşi timp; în constelaţii, reprezentanţii sunt cei care trăiesc sentimentele în timp ce ghidarea sufletului se află în mâinile facilitatorului.

Potrivit tradiţiilor şamanice, o persoană care s-a unificat cu un suflet traumatizat trebuie să se purifice şi să descopere o nouă sursă de putere. Şamanul (sau, în cazul constelaţiei, reprezentantul) are din nou nevoie de un simţ puternic al propriului suflet, astfel că se poate întoarce în totalitate la identitatea sa obişnuită. Cele patru corpuri ale sale trebuie să fie eliberate de tensiunea impusă şi pot avea nevoie de odihnă sau chiar de refacere. După o astfel de sarcină urmează nişte paşi tradiţionali, care includ purificare cu fum de anumite ierburi, îmbăierea în băi speciale de plante şi, de asemenea, mâncat şi cântat. Pentru practicanţii şamanici occidentali sau pentru participanţii ca reprezentanţi în constelaţii, citirea unei cărţi, o plimbare, ascultarea de muzică sau o baie fierbinte pot constitui bune alternative. După reprezentarea unei persoane cu o traumă emoţională intensă, un reprezentant se poate reţine să mai reprezinte pe altcineva timp de câteva ore sau chiar zile, până când se simte din nou ancorat bine în sine.

Clientul, membrii reprezentaţi ai familiei şi reprezentanţii sunt afectaţi de lucrul sistemic, dar la fel şi ceilalţi oameni prezenţi în timpul constelaţiei, participanţii la seminar. De obicei, ei se aşază în cerc, în jurul suprafeţei în care se desfăşoară constelaţiile. Pe parcursul seminarului, fiecărui participant i se va cere de câteva ori să fie reprezentant, dar majoritatea participanţilor petrec cea mai mare parte a timpului

stând pe marginea constelaţiilor. În timpul unei constelaţii există o interacţiune între reprezentanţi şi ceilalţi participanţi: procesul prin care trec reprezentanţii îi atinge pe participanţi pe măsură ce implicarea intensă a acestora adânceşte experienţa reprezentanţilor. Astfel, participanţii fac parte din desfăşurarea constelaţiei; ei plâng odată cu reprezentanţii şi se simt uşuraţi şi împăcaţi când se ajunge la o rezolvare bună. Ei se vor simţi atinşi în inimile lor în special de mişcările arhaice precum întâlnirea cu moartea, acceptarea unui destin greu, exprimarea de recunoştinţă sinceră pentru a fi primit viaţă sau luarea de rămas-bun cu respect de la un partener după ce o relaţie s-a rupt. Fiecare constelaţie oferă o ocazie de a găsi noi insight-uri şi ajută participanţii să accepte complexitatea experienţei omeneşti. Chiar şi un participant care nu a avut ocazia de a fi reprezentant se va întoarce acasă ca un om schimbat.

13. EVOLUŢIA SUFLETULUI

În şamanismul tradiţional, spiritele sunt reprezentate prin câteva modalităţi. Le remarcăm prezenţa în cântece care conţin instrucţiunile şi promisiunile lor; pe altarele şi în obiectele ceremoniale, ce le sunt dedicate. Dar şi atunci când şamanul le reprezintă stând în locul lor, dansează cu mişcările spiritului, le cântă sunetele. Dansurile ritualice ale şamanului, în care sunt prezentate spiritele, nu constituie doar simple imitaţii de mişcări şi de sunete; ele se bazează pe aceleaşi principii care fac posibile constelaţiile familiale. Atât şamanul care dansează, cât şi reprezentantul dintr-o constelaţie stau în locul altcuiva, simţind esenţa celuilalt în propriul suflet, privind în jur prin ochii celuilalt. Reprezentarea spiritelor este o cale spirituală, care duce la purificarea şi la extinderea sufletului.

Spiritele pot fi împărţite în patru grupuri şi fiecare dintre acestea este abordat în mod diferit. La început vine creatorul în forma sa pură, un câmp unic de energie. Următorii sunt străbunii şi străbunele lumii spirituale, puterile imense ale naturii. Apoi, urmează spiritele aflate pe un nivel mai mult sau mai puţin egal cu oamenii, de exemplu, spiritele celor morţi şi ale animalelor. În cele din urmă, sunt spiritele mai mici ale

naturii. Şamanii se raportează diferit la fiecare grup de spirite.

Primul şi cel mai grandios, în sensul cel mai deplin al cuvântului, cel mai mare dintre toate manifestările recunoscute ale spiritului, este Dumnezeu, creatorul universului. Poate avea un nume ca „Marele Spirit", o faţă ce poate fi descrisă, dar atât. În practica şamanică, puterea primordială este lăsată intactă de cele mai multe ori fără prea multă interpretare, deoarece nu există modalităţi de a stabili o punte de comunicare cu o putere de o asemenea imensitate. În starea sa esenţială, Dumnezeu reprezintă mult prea mult din punct de vedere spiritual pentru înţelegerea sau percepţia noastră, fiind foarte departe de noi. Spiritul creator este menţionat în rugăciuni şi i se adresează lucruri, dar rareori are o funcţie în ceremonia de vindecare sau în orice alt ritual. Toate puterile vin de la el; asta este o realitate şi e cunoscută, dar nu putem relaţiona direct cu sursa „întregii puteri". Singura relaţie posibilă cu acest aspect al creaţiei este una de respect total, dar simplu, şi de uimire. Menţionând creatorul în fiecare rugăciune ca sursă a tot ceea ce există, şamanul se înclină în faţa acestei prezenţe şi recunoaşte că nu stă în puterea unui om de a înţelege. Acest cel mai înalt şi mai pur nivel al spiritului, Dumnezeul creator, nu ajunge la oameni. La rândul lor, tradiţiile şamanice nu sunt interesate de eforturile necesare în vederea obţinerii vreunei experienţe directe a acestei energii, cum este cazul în unele tradiţii meditative orientale, pentru simplul motiv că, în şamanism, spiritualitatea trebuie păstrată în limite omeneşti. Se întâmplă totuşi ca şamani de un nivel înalt să primească ocazional o scurtă viziune a acestei puteri, dar aceasta este ca şi un produs secundar al stării lor spirituale

dezvoltate. De asemenea, uneori, un spirit foarte puternic, cum ar fi strămoşul Peyotl, poate lua sufletul unui şaman pentru a se întâlni în mod conştient cu Creatorul. Cu toate acestea, spiritul creator în sine nu ajunge niciodată la noi prin proprie voinţă. El doar există, misterios, inimaginabil.

În primul rând există spiritul creator; apoi găsim strămbunii şi străbunele lumii spirituale. Natura lor este încă imensă şi inimaginabilă, dar, cel puţin, ei manifestă puteri specifice, definite şi, prin urmare, limitate. Străbunii şi străbunele nu sunt la fel de mari ca spiritul creator. În funcţie de tradiţie, ei vor fi, de exemplu, soarele, luna, poate pământul şi cerul. Marile puteri ale naturii precum marea, tunetul, uraganul pot intra şi ele în această categorie. Pentru un şaman, este posibil să comunice cu străbunii şi străbunele spiritului, dar nu fără riscuri: atingerea lor poate la fel de uşor să ucidă, dar şi să transforme sau să vindece. Tradiţiile învaţă că străbunii şi străbunele răspund la rugăciunile celor purificaţi spiritual. După ce remarcă pe cineva care li se roagă pentru ajutor, pot transfera o parte din puterea lor, împreună cu un ritual specific sau un cântec. Un astfel de cântec sau ritual va fi folosit de şaman pentru a invoca străbunii în timpul unei ceremonii de vindecare şi va activa puterea care a fost dată de aceştia. În esenţă, noi relaţionăm cu străbunii şi străbunele într-un mod foarte asemănător cu acela în care relaţionam cu părinţii şi bunicii noştri când eram mici. În prezenţa străbunilor din lumea spirituală devenim copii mici şi neajutoraţi, incapabili de a înţelege prea mult şi de a ne purta de grijă. Străbunii sunt mult mai bătrâni decât omenirea; din punct de vedere spiritual, ei sunt mai puri şi mai evoluaţi decât noi. Şamanii încearcă să comunice cu aceste spirite în principal pentru a le cere putere, care să fie folosită fie pentru oameni aflaţi în nevoie, fie de şaman în scopul de a putea vedea sau de a-şi îndeplini ţelul în viaţă. Oamenii participă la ritualuri extreme pentru a obţine atenţia şi binecuvântarea străbunilor. Căutarea viziunii este cel mai cunoscut dintre ele.

În timpul căutării unei viziuni, oamenii postesc timp de trei sau patru zile şi nopţi, dar vracii sau şamanii puternici îşi pot asuma perioade substanţial mai lungi de postire, până la o săptămână sau mai mult. În tot acest timp, căutătorul stă treaz şi se roagă străbunilor. Unii fac asta goi, alţii – îmbrăcaţi sau acoperiţi doar cu o pătură. Retras într-un mic colţ al naturii, fără mâncare şi băutură, rugându-se zi şi noapte, căutătorul viziunii ajunge ca un copil neajutorat, care plânge în suferinţa sa. Limbajul rugăciunilor este esenţial acelaşi ca şi al unui copil în relaţie cu părinţii săi: „Străbuni, sunt demn de milă în ochii voştri şi nu pot trăi fără ajutorul vostru. Daţi-mi putere să înţeleg, dăruiţi-mi putere ca să pot trăi. Ajutaţi-mă să înţeleg, ajutaţi-mă cu o putere ca să fiu puternic. Fără puterea voastră nu pot trăi, nu am aer să respir. Puterilor, faceţi-mă puternic." Astfel de ritualuri sunt foarte solicitante. Patru zile şi patru nopţi înseamnă foarte mult când eşti singur, în post şi în rugăciune. Oamenii sunt confruntaţi cu slăbiciunile lor, în special temeri şi îndoieli, şi trebuie să le învingă pentru a se putea deschide străbunilor.

Căutarea viziunii şi alte ritualuri asemănătoare sunt folosite în scopul de a ajunge fără teamă în faţa marilor spirite. Tradiţiile şamanice cunosc multe variaţiuni ale temei postului şi a rugăciunii. Uneori, oamenii se întind simbolic într-un şanţ

îngust, acoperiţi cu o pătură; alţii sunt îngropaţi adânc în pământ pe durata acestui ritual. Alteori groapa poate fi adâncă de mai mulţi metri, acoperită cu lemne şi cu pământ. În alte cazuri, se caţără într-un copac. Cea mai extremă variantă pe care am auzit-o a fost descrisă de un vraci Lakota bătrân, care a petrecut odată nouă zile şi nouă nopţi fără mâncare şi apă într-o peşteră închisă şi întunecată. Pieptul şi spatele îi fuseseră străpunse de gheare de vultur şi pe parcursul ritualului a stat atârnat în aer, legânându-se în funii legate de aceste gheare. Nu stă în atribuţiile mele să descriu întâlnirea pe care a avut-o cu strămbunii în acest timp, dar aceştia i-au răspuns la rugăciuni, au venit să-l vadă şi i-au arătat o putere. Totuşi, astfel de cazuri extreme sunt alese doar de şamanii şi de vracii experimentaţi; alţii fac acest ritual timp de câteva zile, stând în natură, ceea ce, în mod normal, este suficient de intens. Ritualurile de acest gen devin în mod special extreme pentru vraci, deoarece doar în suferinţă extremă personalitatea omenească se deschide larg pentru puterea spiritelor. Puterea de vindecare a spiritului este atât de mare, încât poate fi absorbită doar atunci când personalitatea este complet ieşită din cadrele sale normale, iar cele patru corpuri sunt forţate să iasă din tiparele obişnuite.

Uneori nu e nevoie de niciun ritual pentru a primi putere de la strămbuni; ocazional, ei aleg să se apropie de cineva din proprie iniţiativă. În această situaţie, persoana în cauză prezintă unele similitudini cu strămbunul, naturile lor se aseamănă într-un fel şi, datorită acestei compatibilităţi, puterea spiritului poate fi relativ uşor absorbită, fără a fi nevoie ca

mintea şi sufletul să fie deschise timp de zile şi nopţi de rugăciune şi de suferinţă.

Următorul grup de spirite este mai mult sau mai puţin pe picior de egalitate cu oamenii, sau cel puţin se află suficient de aproape de noi pentru a putea vorbi relativ uşor cu entităţile din cadrul său. Spiritele care aparţin acestui grup sunt, de exemplu, spirite de animale, spiritele unor dealuri sau râuri anume şi, de asemenea, sufletele celor morţi. Lumea lor şi lumea noastră sunt relativ aproape, însă din punct de vedere spiritual suntem vecini. Trebuie să găsim un echilibru cu ele, ca şi cu vecinii pe care îi avem în lumea fizică; încercăm să avem o comunicare simplă şi eficientă şi, când e necesar, negociem cu acestea. Atât spiritele, cât şi oamenii au beneficii dintr-o relaţie bună, deoarece în cadrul acesteia se face schimb de daruri şi de informaţii. Spiritelor li se oferă un altar şi ofrande de mâncare, fum, apă şi cântece, iar ele, la rândul lor, îl ajută pe şaman în timpul ceremoniilor de vindecare şi oferă informaţii folositoare. Din moment ce sunt mai mult sau mai puţin la acelaşi nivel cu noi, ele văd lumea într-un mod foarte asemănător cu felul nostru de a o percepe, ceea ce face comunicarea relativ uşoară. Acestea constituie cele mai importante spirite în ritualurile şamanice de vindecare, deoarece pot oferi ajutor direct şi practic. Un şaman care a învăţat cum să ajungă la ele poate dialoga cu acestea aproape oricând doreşte. Majoritatea ghizilor spirituali ai şamanului provin din acest nivel, iar şamanul formează legături reale şi prietenii cu ele. Cu toate acestea, ele rămân spirite şi, prin urmare, continuă să fie misterioase şi puternice. De aceea, se consideră că este periculos pentru un neiniţiat să aibă de-a face cu ele.

În propriul meu lucru şamanic sunt ajutat de diferiţi ghizi spirituali. Spiritul ursului este unul dintre ele, unul dintre cele mai puternice spirite din categoria acelora aflate aproape de oameni. M-a căutat din proprie iniţiativă arătându-mi-se în mod repetat în vise, dându-mi o serie de învăţături şi de instrucţiuni despre cum să mă pot racorda mai bine cu el. Sunt mulţi ani de când fac o purificare continuă şi o restructurare a celor patru corpuri doar prin reprezentarea regulată a acestui spirit în ritualuri de vindecare şi în dansuri. Această restructurare se manifestă pe toate nivelurile; chiar şi corpul fizic suferă transformări ca rezultat al contactului cu spiritul ursului. Şi nu e faptul că am mai mult păr pe mine, şi nici că unghiile mi s-au transformat în gheare, sunt acelaşi ca înainte. Dar permiţând ursului să îmi folosească vocea, acum pot scoate răgetele şi sunetele unui urs. De asemenea, uneori pot privi cu ochii spiritului ursului. Dacă dansez pentru a invita şi reprezint spiritul ursului, după ce soseşte şi mă unific cu el, pot vedea scheletul oamenilor prin carne. Nu este o problemă de ghicit: în stare de transă, unificat cu ursul, pot distinge scheletul în cel mai pur sens al cuvântului, să indic care oase au fost rupte sau afectate şi dacă s-au vindecat cum trebuie sau nu. Când am început să percep lucrurile astea, am testat de câteva ori pentru a-mi confirma dacă ceea ce vedeam era adevărat sau nu. De câteva ori predam în grup şi rugam douăzeci de voluntari să stea în cerc. Apoi, chemam spiritul ursului, dansând în cerc. Unit cu spiritul, reprezentându-l, mă uitam la oasele celor prezenţi şi spuneam ce vedeam. Curând, am încetat să testez: participanţii la aceste experimente îmi relatau că observările mele erau corecte. Purificarea şi re-

structurarea treptată a celor patru corpuri ale mele de către spiritul ursului a continuat pe parcursul anilor până în ziua de azi. Unit cu acest puternic vindecător, am putut să vindec diverse tipuri de traume osoase. Sau, mai precis spus: ursul a făcut munca de vindecare, iar eu am fost doar ajutorul care a creat şi a menţinut contexul ritualului de vindecare. Am început să fac lucru de vindecare împreună cu ursul în urmă cu aproximativ cinci sau şase ani şi am păstrat legătura cu unii dintre clienţii pe care i-am ajutat la început pentru a vedea dacă vindecarea e permanentă sau nu; încă nu au dureri şi îşi păstrează libertatea de mişcare obţinută după ce au lucrat cu ursul. Aceste lucruri pot părea stranii sau incredibile celor nefamiliarizaţi cu tradiţiile şamanice, dar experienţele mele legate de spiritul ursului nu sunt deloc neobişnuite sau excepţionale. Există mulţi practicanţi şamanici experimentaţi, care pot relata astfel de experienţe. Ar fi de folos să menţionez că, deşi comunicarea cu spiritul ursului este relativ uşoară, nu pot prezice niciodată cum se va comporta spiritul. Atunci când ţin o conferinţă undeva, îmi acord mereu un răgaz de câteva minute să cânt pentru spiritul ursului la începutul şi la sfârşitul prelegerii. Se întâmplă destul de des ca, la câteva zile după conferinţă, să primesc un telefon din partea cuiva prezent în audienţă, dorind să-mi spună, de exemplu, că în timpul cântecului meu a simţit că o vertebră s-a aşezat într-o nouă poziţie şi că durerea cronică a dispărut de atunci. Pe de altă parte, se poate întâmpla şi ca, în timpul ritualului de vindecare, ursul să plece aproape imediat după ce vine, evident, neputând sau nedorind să ajute clientul care a cerut ritualul.

În cele din urmă, după spiritele care ne sunt apropiate, există şi spiritele mai mici. În comunicare cu ele, şamanii trebuie să exercite o anumită formă de control. Relaţia cu spiritele mai mici aminteşte de modul în care tratăm copiii inteligenţi. Din acest grup, micile spirite ale naturii sînt cele mai bine cunoscute, pentru că duc o existenţă aproape fizică. Diverse culturi le descriu ca spiriduşi, troli, elfi şi aşa mai departe. Ele sunt prezente în toate mediile naturale, în marile parcuri, dar pot fi rareori întâlnite şi în oraşe. Uneori acţionează ca spirite vindecătoare sau servesc drept mesageri spiritelor de pe niveluri mai înalte. Unele dintre spiritele acestui nivel inferior pot fi recrutate să acţioneze ca spirite rele şi atunci pot cauza necazuri. Potrivit diferitor tradiţii, micile spirite trebuie să fie menţinute împăcate de către şaman prin daruri şi ofrande regulate. Spiritele mai mici nu sunt, de obicei, interesate de noi; de regulă, ne atrag atenţia după ce le-am deranjat, pentru a ne înştiinţa că trebuie să ne schimbăm modurile de acţiune.

Cuvântul „spirit" este folosit în cazul tuturor acestor diferite puteri, de la cele mai mari la cele mai mici. Toate sunt recunoscute drept manifestări ale unui mister unic, aspecte conştiente ale creaţiei. Şamanii şi vracii pe care i-am întâlnit afirmă adesea „Spiritul îmi spune" în loc de „Acest spirit anume îmi spune." Întotdeauna zic „Spiritul este aici" în loc de „Spiritele sunt aici". Cuvântul spirit semnifică, de obicei, atât un spirit anume, cât şi întregul câmp nespecific al creaţiei, în acelaşi timp. Dintr-un anume punct de vedere, diviziunile dintre diversele tipuri de spirit nu prezintă cu adevărat relevanţă, iar diferenţele dintre ele sunt superficiale. Comparativ

cu distincţia dintre spirite şi oameni, cele dintre diversele spirite nu sunt atât de mari. Spiritele pot fi mari sau mici, dar trăiesc toate în aceleaşi lumi subtile şi nu au corp fizic ca noi. Cu toate acestea, în timpul iniţierii şamanice, ucenicul trebuie să înveţe cum să diferenţieze şi să relaţioneze cu fiecare grup de spirite în parte. Cu unele te afli într-o stare de lipsă de apărare şi de uimire, cu altele negociezi, iar cu altele stai de pază şi exerciţi control. În practica şamanică, toate aceste tipuri de relaţii sunt cuprinse în confruntarea cu misterul vieţii şi toate sunt potrivite când sunt folosite în contextul potrivit, astfel că toate trebuie să fie învăţate.

Diferitele modalităţi de relaţionare cu puterile spirituale sub forma spiritelor formează paşii unui proces de maturizare spirituală. Porneşti prin a te simţi mare şi puternic şi, cu fiecare pas al iniţierii, te mai micşorezi un pic. Primul pas corespunde cu capacitatea de a relaţiona constructiv cu puterile mai mici decât tine. Le tratezi cu respect, dar îţi păstrezi conştienţa propriei tale voinţe pe măsură ce comunici cu ele. Următorul pas constă în a înţelege că celălalt are valori egale şi că manifestă capacităţi de aceeaşi natură cu ale tale. În acel moment spiritele devin semenii tăi: încetezi să le ordoni şi începi să negociezi cu ele. Înveţi să lucrezi împreună cu ele, înţelegând că fiecare dintre voi va avea de câştigat din lucrul în echipă. Deja te-ai micşorat: nu mai eşti mai mare decât spiritele, acum sunteţi de aceeaşi dimensiune. Următorul pas este acela de relaţionare cu străbunii şi cu străbunele din spirit, puteri cu adevărat mai mari decât oamenii. Pentru a avea o relaţie bună cu ei, te micşorezi şi mai mult prin purificare continuă. Dacă nu-ţi purifici părerile, ideile şi

emoţiile, acestea vor continua să te umple atât de mult, încât nu va mai rămâne loc pentru puterile spirituale superioare. Această etapă este dură, din moment ce, de exemplu, toate sentimentele ascunse de superioritate şi de inferioritate trebuie să iasă la lumină şi să fie integrate. Pentru a relaţiona încrezător cu puterile cu mult mai mari decât tine, trebuie să ai din nou curajul de a te micşora. Apoi, în cele din urmă, când te poţi relaxa în prezenţa marilor puteri şi le poţi lăsa să te ghideze, poţi înainta către pasul următor. În această ultimă fază, te micşorezi atât de mult, încât încetezi să te vezi pe tine ca fiind separat de creaţie şi doar spiritul creator mai face parte din conştiinţa ta. Dacă un şaman poate atinge acest punct, nu mai contează dacă vorbeşte din mintea proprie sau dialoghează cu spiritele: a ajuns atât de pur, încât nu mai este mare diferenţă. El e împăcat cu sine, iar graniţele dintre sine şi creaţie sunt în acelaşi timp dizolvate şi prezente. Există doar câţiva şamani şi vraci care au putut să se purifice şi să se micşoreze până când sufletul lor s-a extins într-atât, încât să conţină în sine forţa creatoare a vieţii. Puţinii care ating această stare purificată sunt consideraţi sfinţi şi recunoscuţi drept conducătorii spirituali ai comunităţilor lor; ajutorul lor este căutat de mulţi, iar viaţa şi rugăciunile lor servesc drept exemplu tuturor.

Cei patru paşi ai căii şamanice nu sunt întotdeauna uşor de diferenţiat unul de altul. Pentru toţi practicanţii, pregătirea şamanică nu se termină, practic, niciodată, iar elevul se străduieşte continuu să stăpânească aspecte ale tuturor paşilor în acelaşi timp. Poate lucra în privinţa capacităţii de a exercita controlul asupra puterilor şi a spiritelor mai mici în timp ce

învaţă să se smerească în faţa străbunilor. Mulţi şamani tradiţionali şi vraci şi-au început pregătirea ca şamani, deoarece atunci când erau copii puteau vedea spiritele morţilor şi, prin urmare, trebuiau să înceapă prin a învăţa să relaţioneze cu spiritele din această categorie, înainte să fie învăţaţi să comunice cu altele. Dar, indiferent de ordinea paşilor, cu toţii trebuie abordaţi, pentru a putea avea acces la potenţialul spiritual deplin al căii şamanice.

Relaţionarea cu spiritele deschide cele patru corpuri în aşa fel, încât acestea să poată conţine din ce în ce mai mult din puterea sufletului. Iar cu cât cele patru corpuri devin mai puţin dense şi rigide, cu atât ele vor putea fi umplute nu doar de sufletul personal mic, ci, treptat, şi de marele suflet. Pe măsură ce un practicant şamanic se unifică în mod repetat cu ajutoarele sale spirituale, reprezentându-le în dansuri şi în ritualuri, o astfel de purificare şi de restructurare progresivă este inevitabilă. Cele patru corpuri ale sale se deschid către tipare energetice mai puternice şi mai mari şi, pe măsură ce acestea se imprimă, cele vechi sunt împinse afară şi înlocuite. Cu ceva timp în urmă am avut o experienţă care ilustrează limpede cum purifică prezenţa spiritului. Am predat în cadrul unui festival în Olanda, conducând douăsprezece workshopuri a câte două ore timp de trei zile. La sfârşitul fiecărui workshop, aşezam pe jos pielea de urs, care este din Siberia, şi făceam un ritual simplu în faţa ei, astfel luând contact cu ajutorul meu, spiritul ursului. În timpul dansului mă rugam şi cântam pentru oamenii prezenţi şi, treptat, intram în comuniune cu spiritul ursului. În mod normal lucrez o singură dată atât de intens cu spiritul ursului, după care îmi rezerv

câteva ore pentru recuperare. După ce dansez aşa chiar o singură dată, am nevoie de timp pentru a integra efectul în corpurile subtile. Pe durata festivalului, am lucrat mai mult de zece ori la rând fără să am timp să mă reîncarc complet, deoarece trebuia să predau încontinuu. La câteva zile după predatul şi dansatul din cadrul festivalului am fost foarte agitat şi simţeam nevoia să mă mişc tot timpul. Aveam probleme cu somnul, mă trezeam imediat ce mă culcam şi mă plimbam prin casă fără ţintă, agitat şi stresat. După cinci astfel de zile am ajuns în punctul în care abia puteam să stau la masă să mănânc. În acel punct, partenera mea mi-a pus câteva întrebări despre cum mă simţeam exact. Simţeam frig, cald, electricitate? Senzaţiile se mişcau prin corp sau erau statice? Puteam să detectez de unde îmi venea agitaţia, unde se centra cu precizie? Aceste întrebări m-au ajutat să conştientizez că sentimentele de nelinişte se proiectau la nivelul superior al braţelor. Am încercat să îmi mişc braţele, astfel încât să exprim exact ceea ce simţeam, şi mi-am lipit partea de sus a braţelor de corp, rigid şi foarte tensionat, apoi mi-am mişcat antebraţele cât mai repede în toate direcţiile posibile, de parcă încercam cu disperare să mă desprind de ceva aflat în urma mea. După un timp am simţit o epuizare completă şi am avut senzaţia unei anestezieri în tot corpul. M-am aşezat liniştit câteva minute, mişcându-mi antebraţele, răgaz în care mi-a venit în minte imaginea unui spital. Fapt în urma căruia mi-am amintit că la vârsta de un an am stat în spital câteva luni. Eram foarte bolnav şi am trecut pe lîngă moarte din cauza unor infecţii complicate. Amintindu-mi relatări despre spitalizarea mea, am sărit şi am sunat-o pe mama să o întreb dacă

atunci fusesem legat de pat. Mama mi-a confirmat. Când am întrebat-o cum au făcut asta, mi-a răspuns că fusesem legat de pat doar în dreptul braţelor. Atunci am înţeles ce-mi cauzase neliniştea din ultimele zile şi de ce nu voiam să mă culc noaptea. Efectul dansului continuu a permis ca unificarea cu spiritul ursului să fie mai profundă decât de obicei, iar puterea spiritului a evocat unele tipare din structura mea fizică şi energetică. Rezultatul a fost evocarea unei amprente fizice din timpul copilăriei foarte timpurii. Ştiind, aşadar, care era cauza exactă a neliniştii, mi-am permis doar să o simt şi apoi am respirat adânc, mişcând braţele şi corpul în mod conştient, spunându-mi că eram liber şi că nu mai trebuia să mă zbat să scap din legături. Timp de o oră sau două, neliniştea mi s-a amplificat, dar după ce m-am focalizat în mod repetat pe puterea pe care o aveam în braţe, ca adult, corpul a început treptat să se relaxeze. Neliniştea a scăzut, iar după câteva zile a dispărut.

Prin practica ritualurilor şi a dansurilor, şamanismul oferă o cale clară şi structurată, o modalitate specifică de dezvoltare spirituală. Rezultatul trainingului şamanic constă într-o extindere treptată şi lentă a sufletului sau, mai bine spus, un spaţiu mai mare pentru suflet în cele patru corpuri. Această dezvoltare adesea nu este recunoscută drept cale spirituală autentică, deoarece metodele sale diferă de cele ale altor şcoli spirituale şi religii, mai bine cunoscute. În comparaţie cu acestea, parcursul şamanic pare un pic ciudat. Yoghinul se va strădui să calmeze „focul interior" al propriilor sale pasiuni şi emoţii, în timp ce şamanul va încerca să înveţe să-şi exercite controlul asupra unui foc real. Yoghinul

va încerca să-şi controleze demonii interiori, în timp ce şamanul va vorbi cu spiritul din jurul lui. Şamanul nu practică meditaţia sau vreo altă tehnică pentru a atinge o stare de linişte interioară deplină. Dimpotrivă, în loc să tacă, el va continua să vorbească. Practica şamanică avansată reprezintă o rugăciune continuă improvizată, care nu se termină niciodată, un dialog continuu cu mediul natural şi spiritual. Şi la fel cum îţi ia ani de zile ca să ajungi adept al căii meditaţiei, tot aşa durează mulţi ani pentru a învăţa să te rogi într-un asemenea mod care să te conducă la maturitate spirituală adevărată.

Dintr-un punct de vedere mai restrâns şi mai modest, şi participarea la constelaţiile familiale poate fi o cale de purificare şi de maturizare spirituală. Reprezentantul care îşi deschide sufletul pentru alţii îşi purifică şi îşi restructurează cele patru corpuri, iar acest fapt permite atât sufletului, cât şi personalităţii să se dezvolte. Participarea regulată în constelaţii ca reprezentant ne face mai deschişi faţă de „experienţa omenească", în toate aspectele ei. Un bărbat care nu are copii îl poate reprezenta pe un tată a şapte copii şi ceva din el va fi schimbat de această experienţă. O femeie sănătoasă, care nu a fost niciodată bolnavă, se va raporta altfel la sine însăşi după ce va reprezenta câteva persoane cu handicap, care suportă mereu durerea fizică şi inconfortul. Şi paşii trainingului şamanic pot fi recunoscuţi în constelaţii. În unele situaţii, reprezentantul se înclină adânc în faţa unor forţe care îi influenţează destinul, cum ar fi cele istorice, mult mai puternice decât individul. În altele, reprezentantul trebuie să preia controlul deplin al vieţii sale şi să acţioneze ca individ complet responsabil, rămânând cu picioarele pe pământ şi opunându-se ferm

unor forţe ale dezvoltării. Şi, de cele mai multe ori, reprezentanţii se confruntă faţă în faţă şi renunţă la diferenţe, recunoscându-se reciproc drept egali, fiecare având dreptul să aparţină, prin participare, atât vieţii, cât şi morţii. Deşi procesul de reprezentare a altora în constelaţii diferă de reprezentarea spiritelor în dansurile şamanice tradiţionale, situaţia de a fi reprezentant ne îmbogăţeşte totuşi într-o oarecare măsură: devenim mai conectaţi, mai înţelegători şi mai apreciativi cu omenirea. Când acest proces este făcut cu o conştiinţă trează, devenim treptat mai mari decât eurile noastre limitate.

14. CÂTEVA CAPCANE

Şamanismul şi lucrul sistemic beneficiază de mult potenţial de vindecare, dar amândouă au şi multe capcane. Cele două discipline pot fi folosite şi forţate în nenumărate feluri. Există câteva provocări specifice, cu care se confruntă atât practicantul şamanic, cât şi facilitatorul din lucrul sistemic: amândoi trebuie să se asigure că oferă un ritual sau desfăşoară o constelaţie doar atunci când clientul îşi doreşte cu adevărat vindecare, şi trebuie să fie conştienţi că lucrul lor poate vindeca, dar şi răni sufletul.

Atât în ritualurile şamanice, cât şi în constelaţii, sursa informaţiei este misterioasă. Deşi se ştie că în şamanism spiritele sunt cele care dau informaţia, iar într-o constelaţie sufletul unui reprezentant poate experimenta senzaţii familiare altui suflet, înţelegerea acestor fapte nu îndepărtează misterul procesului. Unii oameni simt că orice vine din mister ar trebui lăsat neatins, n-ar trebui investigat. Deşi respectul pentru spirit şi suflet este în mod evident esenţial atât în şamanism, cât şi în lucrul sistemic, acest respect n-ar trebui să se transforme în supunere oarbă. În practica şamanică, încrederea oarbă duce, în cele din urmă, la dependenţă: cineva poate să simtă că spiritele sunt mult mai înţelepte, mai puternice şi mai spirituale decât el însuşi. Pentru o

astfel de persoană, ajutorul spiritului este considerat esenţial în orice moment în care întâlneşte o provocare. Solicitarea de informaţii de la spirite poate deveni compulsivă foarte uşor, şi drept consecinţă voinţa şi capacitatea personală de a judeca vor slăbi treptat. Un lucru asemănător se petrece cu cei care se implică în lucrul sistemic într-un mod compulsiv: de fiecare dată când apare o întrebare despre carieră sau familie, simt nevoia de a desfăşura o constelaţie pentru a obţine informaţii şi a alege o strategie.

Folosirea constelaţiilor în scopul de a „afla" lucruri despre prezent sau trecut poate foarte uşor să ducă la distorsiuni. Imaginează-ţi că cineva face terapie şi descoperă amintiri „recuperate" de incest, dar pe undeva continuă să se îndoiască dacă a fost sau nu abuzat sexual în copilărie. Acum vrea să evoce o constelaţie pentru a afla dacă amintirile sunt reale. Îi explică situaţia facilitatorului, iar grupul este martor la această conversaţie. În momentul în care facilitatorul îşi dă încuviinţarea pentru desfăşurarea constelaţiei ca să afle ce s-a întâmplat în trecut, persoanele invitate să reprezinte membrii familiei nu mai sunt libere. Ele ştiu că tot ceea ce vor simţi şi vor trăi în timpul constelaţiei va determina dacă răspunsul este „da" sau „nu", ceea ce înseamnă o mare responsabilitate. Când reprezentanţii sunt aleşi într-o astfel de situaţie, ei se află, conştient sau inconştient, sub presiune şi pot simţi un oarecare disconfort. Acesta poate fi cauzat de presiunea rezultată în contextul în care se desfăşoară constelaţia, şi nu de ceva din sufletul celor reprezentaţi. Cu toate acestea, acea presiune stânjenitoare îi poate convinge pe reprezentanţi că în trecut s-au petrecut lucruri neplăcute. Totuşi, chiar dacă disconfortul provine în mod real din partea sufletului

celui reprezentat, acel suflet nu deţine nicio amintire, nicio poveste sau lucru ascuns. Sufletul deţine doar efecte, amprente şi structuri care sunt rezultatul experienţelor, şi nu experienţele în sine. Sufletul priveşte lumea de aici şi acum, şi nu locuieşte în trecut. Într-o constelaţie, un reprezentant poate simţi dragoste, ură sau teamă faţă de altcineva, dar nu-şi poate explica de ce. Informaţia despre cum s-au desfăşurat lucrurile în trecut nu poate fi găsită în suflet, ci doar în corpul astral şi în personalitatea celui reprezentat, şi chiar şi atunci, într-o formă distorsionată. Unele lucruri pot fi deduse din limbajul corporal al reprezentanţilor şi din felurile în care interacţionează unul cu altul, dar aceste lucruri n-ar trebui să conducă la concluzii clare despre evenimente detaliate petrecute în viaţa reală. Desfăşurarea unei constelaţii în care toţi participanţii ştiu că va fi verificată o situaţie, precum desfăşurarea unui incest, va transforma constelaţia respectivă într-un ecran de proiecţie. În locul trăirii libere a ceea ce este simţit, acum totul e privit în lumina unei situaţii, şi de aici pot fi trase concluzii complet nepotrivite. Am văzut câteva constelaţii desfăşurate de clienţi care doreau să afle lucruri din trecut, nu doar despre incest, dar şi dacă tatăl cuiva era chiar tatăl biologic sau nu, sau dacă părinţii au făcut parte din rezistenţă în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Adesea, când o constelaţie se desfăşoară în astfel de circumstanţe, răspunsurile reprezentanţilor sunt confuze şi neclare. Acest fapt este logic, din moment ce sufletele celor reprezentaţi nu doresc să participe şi se vor ţine la distanţă. Reprezentanţii nu pot simţi foarte clar celelalte suflete şi, în consecinţă, vor acorda mai multă atenţie propriilor reacţii inconştiente la situaţia clientului. Treptat, pe măsură ce reprezentanţii se racordează mai bine cu propriile răspunsuri,

semnalele de la sufletele reprezentate se pierd. Şi practicanţii şamanici sunt rugaţi în mod regulat să clarifice dacă unele lucruri sunt adevărate sau nu, dacă o alegere este corectă sau greşită. Potrivit eticii mele personale, un practicant şamanic n-ar trebui să răspundă niciodată unor astfel de întrebări. În loc să spună cuiva dacă să se despartă de partenerul de viaţă actual sau nu, dacă să cumpere casa asta sau pe ailaltă, dacă să accepte slujba asta şi să o refuze pe cealaltă, ar trebui să ofere ajutor pentru ca persoana să-şi poată face propriile alegeri cu mai multă putere şi conştienţă. Există întrebări la care poate răspunde doar persoana care întreabă, şi nu un şaman sau un constelator.

La fel cum ar trebui să facă şi un constelator, un practicant şamanic ar trebui să ia în considerare foarte atent dacă acceptă sau nu un client. Un factor de care trebuie să ţină cont este motivaţia clientului. Îşi doreşte acesta o vindecare adevărată sau vrea doar îndepărtarea unor obstacole din cale, fără să respecte spiritele şi propriul suflet? Dacă spiritelor li s-a cerut ajutorul şi au oferit informaţie şi vindecare, se vor simţi abuzate în cazul în care clientul respinge fără să gândească ceea ce i s-a dat. Ofensa pe care o simt va fi exprimată nu către client, ci către şamanul sau vraciul care le-a cerut ajutorul pentru respectivul client. Dacă şamanul le cere în mod repetat să-l ajute pe acel client care nu doreşte să primească vindecarea, mai devreme sau mai târziu, spiritele vor înceta să-i răspundă la chemări. Un client poate accepta puterea vindecării doar dacă intră în cadrul ceremoniei cu o minte şi o inimă deschise şi cel puţin cu voinţa de a accepta alte soluţii decât cele pe care şi le-a imaginat singur. De aceea, pregătirea unui ritual tradiţional de vindecare şamanică ia mult timp şi efort: şamanul trebuie să se asigure că cel care i-a solicitat

ajutorul este hotărât să se facă bine, altfel, propria sa relaţie cu spiritele se va deteriora treptat.

Un facilitator care conduce constelaţii trebuie să observe şi el atent clienţii care cer să desfăşoare o constelaţie, astfel încât să determine ceea ce îşi doresc aceştia. Solicită ei vindecare sau doar îndepărtarea dificultăţilor? Au puterea sau curajul de a privi ceea ce are să le arate marele suflet şi apoi să accepte? Acestea sunt întrebări importante. De obicei, dacă cineva îşi doreşte să desfăşoare o constelaţie pentru a verifica dacă a fost sau nu abuzat sexual în copilărie, nu solicită vindecare, ci rezolvarea îndoielilor. Dacă cineva doreşte să folosească o constelaţie pentru a afla dacă tatăl său este tatăl biologic, îşi poate dori să ştie ce fel de respect îi datorează celuilalt sau poate căuta o justificare pentru a-şi judeca şi respinge părinţii. Atunci când cineva vrea să afle dacă părinţii au făcut parte din rezistenţă în timpul ultimului război mondial, nu solicită vindecare pentru sine sau pentru ei, ci, probabil, caută un fel de permisiune de a-şi menţine comportamentul distant şi de superioritate faţă de aceştia. Răspunsurile la astfel de întrebări pot fi importante pentru personalitate şi relevante în contextul unui anume proces psihoterapeutic, dar verificarea acestor realităţi prin intermediul constelaţiilor sau al ritualurilor şamanice, de obicei, nu ajută sufletul să se vindece. Sufletul şi spiritele dintr-o familie anume pot fi invitate doar cu respect; nu pot fi, pur şi simplu, chemate la judecată de oameni care se simt superiori.

Sufletul este puternic, dar şi foarte fragil; poate fi vindecat, dar şi rănit în aceeaşi măsură. Atât practicantul şamanic, cât şi facilitatorul de constelaţii creează posibilităţi pentru ca sufletul să facă un pas înainte şi să se exprime. Când un suflet sau un spirit

este prezent într-o ceremonie şamanică, el e ancorat într-un corp temporar. Ancorat în acest fel, poate fi vindecat, dar şi atacat, iar atunci când se întâmplă acest lucru, sufletul poate fi dezorientat şi să ajungă astfel fără putere. În şamanismul tradiţional, acest principiu este uneori folosit în mod conştient pentru a îmbolnăvi oameni: un şaman care vrea să rănească pe cineva va crea un vehicul pentru sufletul viitoarei victime şi va chema sufletul în acel vehicul. Când sufletul răspunde invitaţiei şi intră, va fi atacat cu violenţă. Imaginea bine-cunoscută a vraciului care înfige ace într-o păpuşă voodoo demonstrează un tip de ritual folosit în diferite tradiţii pentru a încerca să rănească sufletul cuiva.

Nu am văzut încă încercări intenţionate de rănire a unui suflet în timpul lucrului sistemic, dar un suflet poate fi rănit neintenţionat în timpul unei constelaţii. Odată reprezentam un bărbat care fusese omorît în Kristallnacht, cu câţiva ani înainte de-al Doilea Război Mondial. Stăteam în şir cu alţi doi sau trei reprezentanţi; noi reprezentam membrii unei familii evreieşti, care fuseseră omorâţi. În faţa fiecăruia dintre noi stătea câte un bărbat care se făcuse vinovat de participarea la crimă. Omul din faţa mea vorbea încontinuu cu sine însuşi, dar atât de încet, încât eram, probabil, singurul care îl auzeam. „Eram soldat, nu aveam nicio răspundere. Executam doar un ordin, nu era nimic să pot face sau să fiu nevoit să fac. Aşa a fost să fie, aşa erau vremurile." Când am fost invitat să-l reprezint pe bărbatul ucis, m-am deschis larg în faţa acestui suflet. Stând acolo, unit cu el, m-am simţit foarte vulnerabil. Omul din faţa mea încă acţiona ca un agresor (deşi m-ar fi contrazis dacă îi spuneam asta) şi nu aveam ce face în situaţia asta. Mormăiala defensivă repetată o simţeam ca pe nişte pumni; justificările mânioase şi mormăite ale bărbatului îmi

sunau ca urlete în urechi şi m-am simţit atât de slăbit, încât nu mai puteam să vorbesc sau să mă mişc. Normal, facilitatorul nu a acordat prea multă atenţie la ceea ce se întâmpla cu fiecare în parte. Pe măsură ce ceilalţi din şirul meu au ajuns la o rezolvare sau alta, eu stăteam acolo îngheţat şi dezorientat, în timp ce reprezentantul din faţa mea continua să-şi explice că era nevinovat şi că nu avea nimic de-a face cu mine. În cele din urmă, constelaţia a ajuns la încheiere, iar reprezentanţii individuali nu au fost întrebaţi nimic. Eram palid, îmi era rău la stomac şi îmi venea să vomit şi m-am simţit aşa ore întregi după aceea. Dintr-o perspectivă şamanică, sufletul a primit o lovitură serioasă şi a fost, efectiv, traumatizat de constelaţie. Am spus intenţionat „sufletul" în loc de „sufletul meu" sau „sufletul bărbatului evreu". În momentul în care, într-o constelaţie, un reprezentant se simte rănit, este greu să faci diferenţa între cele două aspecte diferite ale marelui suflet; în realitate, atât propriul meu suflet, cât şi cel al omului ucis au fost violentate. Orice reprezentant cu o experienţă de rănire asemănătoare se va simţi rău după constelaţie şi este foarte probabil că va căuta să scape imediat de sentimentele apăsătoare încercând să se deconecteze de la celălalt suflet. Când reuşeşte asta, sufletul celui reprezentat va fi şi mai dezorientat decât înainte de desfăşurarea constelaţiei.

Dacă un facilitator nu reuşeşte să recunoască faptul că un anume suflet este dezorientat sau rănit după o constelaţie, nu va fi capabil să ofere o mişcare vindecătoare şi atât reprezentantul, cât şi cel reprezentat vor avea de suferit un timp după aceea. În ultima parte a capitolului zece, *Prezenţa celor morţi*, şi în capitolul doisprezece, *Efecte ale constelaţiilor*, am descris câteva modalităţi şamanice care pot fi folosite pentru a susţine un suflet

aflat în dificultate; aceste metode pot fi aplicate şi de cineva care a reprezentat un suflet rănit într-o constelaţie. În experienţa pe care tocmai am descris-o, sufletul bărbatului pe care l-am reprezentat a fost rănit din cauza modului în care a acţionat un alt reprezentant. Este adevărat că, în lucrul sistemic, faptul că un soldat omoară un alt soldat în timp de război nu este considerat drept crimă. Dar bărbatul din faţa mea nu reprezentase un soldat în timp de război, ci era cineva care participase voluntar la uciderea evreilor în timp de pace, de aceea era un criminal. Cu toate acestea, reprezentantul a transformat observările generale făcute pe parcursul lucrului sistemic într-o regulă dogmatică, pe care a aplicat-o în contextul greşit. În acest fel, constelaţia a pierdut puterea de vindecare – cel puţin pentru mine ca reprezentant şi pentru sufletul pe care l-am reprezentat.

Înţelegerea legilor care guvernează încurcăturile sistemice este esenţială pentru un facilitator şi îl poate ajuta şi pe reprezentant, dar poate fi şi o capcană. Sentimentele, limbajul corporal şi remarcile reprezentanţilor pot fi interpretate prea repede. Ideile şi dogmele pot anula experienţa trăită. Ar trebui să se ţină cont de următorul fapt: clientul, audienţa şi reprezentanţii sunt cu toţii într-o stare uşoară de transă, cum am descris în capitolul despre atemporalitate. Tot ceea ce spune facilitatorul va avea un efect imediat asupra modului în care reprezentanţii îşi interpretează propria lor experienţă. Cei mai mulţi dintre oamenii care participă la o constelaţie vor încerca în mod inconştient să se pună în acord cu facilitatorul şi vor urma direcţiile date de acesta conştient sau inconştient. De aceea, cel mai bine este să oferi timp reprezentanţilor să simtă şi să-şi descrie senzaţiile exacte în loc să se grăbească să tragă concluzii.

Atât lucrul şamanic, cât şi cel sistemic oferă posibilităţi de vindecare a sufletului şi depinde de practicant şi de facilitator cum le utilizează mai bine. Metodele pot fi folosite, dar în acelaşi timp şi forţate – conştient sau inconştient. Un facilitator talentat şi respectuos va putea întrebuinţa lucrul sistemic ca pe o metodă vindecătoare impresionantă şi eficientă, în timp ce altul îşi va lăsa clienţii frustraţi sau dezorientaţi. Ritualurile şamanice pot fi sursă de inspiraţie şi de putere, dar pot fi folosite şi într-un mod prostesc şi nedemn. Am convingerea că doar prin deschiderea către puterea şi vulnerabilitatea propriului suflet este posibilă găsirea puterii, a curajului şi a sensibilităţii necesare pentru a deveni un martor ce poate oferi un supot real în vindecarea sufletelor celorlalţi. Greşelile pot fi făcute şi vor apărea, şi poate chiar ar trebui să apară din când în când pentru a ne aminti că nu trebuie să ţintim perfecţiunea. Când sufletul şamanului sau al facilitatorului strălucesc prin limpezime, lucrul pe care aceştia îl fac va avea o mare putere şi o frumuseţe naturală şi simplă şi va exista un risc scăzut de situaţii abuzive.

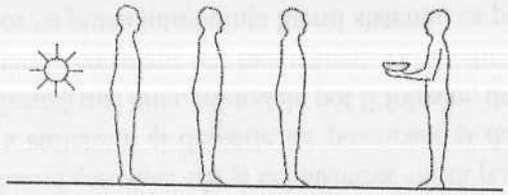
15. RITUALURI

De-a lungul anilor am folosit în munca mea multe ritualuri de vindecare. Majoritatea mi-a fost dată de spirite în vise şi când eram în transă. Unele dintre acestea vizează probleme şi întrebări specifice, altele ajută la instaurarea unui echilibru în tiparele generale şi în structuri. Unele ritualuri pe care le-am folosit se bazează pe principiul reprezentării aşa cum este utilizat în constelaţiile familiale sau sunt compatibile în alt mod cu lucrul sistemic. În acest capitol voi prezenta o selecţie de ritualuri care pot fi utile cititorilor pentru ei înşişi sau pentru clienţii ori grupurile lor. Descrierile pe care le dau se focalizează pe organizarea spaţiului şi pe mişcările pe care oamenii le pot face în cadrul acestuia. Citind aceste instrucţiuni, aceste descrieri pot fi privite ca exerciţii. Totuşi, le numesc ritualuri dintr-un motiv: când lucrez în acest fel cu participanţii din seminariile mele, toate mişcările sunt însoţite de bătaia continuă a tobelor şi de cântece de rugăciune lungi şi improvizate. Rugăciunile şi invocaţiile sunt rostite de toţi participanţii înainte, în timpul şi după mişcările concrete, care, în combinaţie cu bătaia tobelor şi cu cântecele, induc o transă uşoară şi îi ajută pe oameni să intre în acord cu greutatea şi cu

scopul lucrului. Pentru mine, termenul exerciţiu îmi evocă ceva de mai puţină profunzime. Ritualuri precum cele pe care le prezint aici n-ar trebui întrebuinţate ca substitut pentru psihoterapie, constelaţii familiale sau alte intervenţii făcute de terapeuţi profesionişti formaţi sau de traineri. Eu privesc ritualurile următoare ca pe nişte practici suplimentare, care pot ajuta la crearea unor amprente pozitive în suflet, în cele patru corpuri şi în personalitate, iar atunci când sunt folosite cu înţelegere şi respect, pot întări efectele terapiei sistemice.

LASĂ BOALA TRANS-GENERAŢIONALĂ SĂ SE ÎNTOARCĂ LA SURSA EI

Dacă suferi de o problemă sau de vreo boală pe care o întâlneşti şi în familie, urmăreşte-o în trecut cât poţi de mult. Poate ştii sau descoperi că nu doar tatăl tău, ci şi bunicul sau chiar străbunicul au suferit de aceeaşi problemă. Vizualizează-te pe tine, pe tatăl tău, bunicul şi posibili alţii care au împărtăşit aceeaşi soartă în ceea ce priveşte această problemă sau boală. Vizualizează-te pe tine în faţă, pe părintele tău în spate, pe părintele său în spate etc. La capătul acestei linii ancestrale vizualizează sursa bolii, ceea ce i-a dat naştere. Poate fi un defect genetic, o disfuncţie în sistem, o suferinţă



emoţională, un accident. Nu ai nevoie să ştii de ce a fost declanşată această înlănţuire, doar vizualizează sursa ei ca un câmp, o substanţă la capătul liniei de strămoşi. Pe urmă, aşază-te în faţa ta, cu faţa la celălalt tu pe care l-ai vizualizat. Ai nevoie de un mic bol pe care să-l umpli cu apă în care dizolvi sare. Ţine bolul cu apă sărată în mâini. Vorbeşte cu varianta ta vizualizată şi spune ceva de genul: „Boala pe care o duci este cel puţin parţial cauzată de motive ce îşi au originea în vieţile altor oameni. Energia pe care o porţi nu este în întregime a ta. Poţi lăsa partea asta să se ducă."

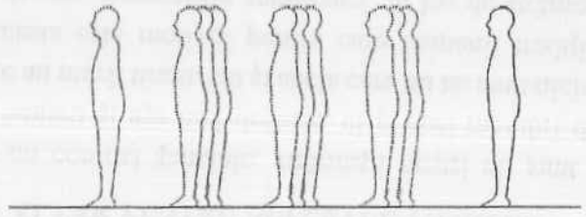
Apoi, vizualizează că aspectul bolii care nu provine din viaţa ta este absorbit de sarea din apă. Imaginează-ţi că eul tău vizualizat devine transparent şi că percepi toată energia trans-generaţională, care a cauzat boala, scurgându-se în bolul cu apă. După aceea, lasă imaginea ta să se dizolve, păşeşte înainte şi stai în faţa tatălui tău. Urmează aceeaşi procedură: cere-i să renunţe la tiparele şi la energiile trans-generaţionale, care i-au cauzat boala, şi pe urmă vizualizează că acea energie se scurge în bolul tău cu apă sărată. Lasă această imagine să se dizolve şi păşeşte înainte pentru a sta în faţa bunicului tău. Repetă aceiaşi paşi până când ajungi la capătul liniei şi toate imaginile vizualizate ale strămoşilor tăi sunt evaporate: acum stai faţă în faţă cu acel câmp, sau energie, aflat la rădăcina bolii tale de familie şi spune ceva de genul: „Acesta este locul bolii din familia mea, iar toată boala se întoarce la sursă." Dacă te simţi natural, te poţi ruga pentru sănătate şi ajutor pentru tine şi pentru toţi membrii familiei care au suferit sau încă suferă de aceeaşi boală. În continuare, aşază bolul cu apă pe podea, lasă-l acolo şi fă un pas înapoi. Vizualizează-l pe strămoşul care a

fost cel mai aproape de originea bolii, posibil bunicul sau străbunicul. Vizualizează-l încă o dată, dar fără boală, liber şi fericit. Trimite-i nişte gânduri bune. Poţi simţi nevoia de a i te prezenta, de a-i spune câte ceva despre viaţa ta, ce este bun în ea, de ce eşti mândru. În acest fel, strămoşii îşi pot folosi propria lor bucurie legată de viaţa ta pentru a umple golul lăsat de boală în corpul lor, atunci când s-a îndepărtat de ei. Vor simţi putere şi bucurie, pentru că viaţa continuă bine. Apoi, mai fă un pas înapoi, cheamă imaginea strămoşului care a fost al doilea în linie, vizualizează-l sănătos şi fericit şi salută-l; repetă paşii până când stai din nou în faţa eului tău vizualizat şi povesteşte-ţi şi ţie despre lucrurile bune din viaţa ta. După aceea, te poţi întoarce şi păşi în imaginea ta ca să te uneşti cu ea. Ritualul s-a încheiat. Lasă bolul cu apă sărată la locul lui o zi sau două şi pe urmă varsă conţinutul la toaletă.

Găsirea puterii prin strămoşi în caz de boală trans-generaţională

Vizualizează-te pe tine şi pe membrii generaţiilor anterioare din familia ta, care au avut aceeaşi boală ca şi tine, în special aceia care au fost puternici şi au dus o viaţă suficient de fericită. Vizualizează-i stând în şir în spatele tău, privind către începutul liniei, acolo unde stă eul tău vizualizat. Apoi, invită sau vizualizează sursele care le-au oferit tărie să-şi ducă soarta şi să se descurce cu dificultăţile. Vizualizează aceste puteri în orice formă simţi că îţi vine în mod natural; îţi poţi imagina îngeri stând lângă strămoşii tăi sau animale ori forţe abstracte. Aşază-te în spatele şirului, lângă strămoşul

născut cel mai demult. Salută-l, spune-i că suferi de aceeaşi boală ca şi el şi informează-l că ai venit căutând suport. După aceea, intră în contact cu sursele de putere, care l-au susţinut pe acest strămoş, şi cere-le să te susţină şi pe tine. Acordă-ţi timp să simţi şi să absorbi ceea ce aceste surse de putere au să-ţi dea. Pe urmă, oferă-le mulţumiri şi fă un pas înainte. Repetă aceste acţiuni în timp ce stai lângă al doilea strămoş şi, când eşti pregătit, mai fă un pas înainte, până când ajungi să stai lângă propria ta poziţie. Păşeşte în locul poziţiei eului tău vizualizat şi simte-i pe strămoşii din spatele tău şi conexiunile lor cu sursele lor de putere. Apoi, fă o conexiune cu sursele de putere, care te-au susţinut până acum în viaţă, şi permite-le surselor de putere ale strămoşilor tăi să se unească astfel cu ale tale. În acest mod, te alături strămoşilor tăi la nivelul puterii şi al demnităţii, în loc să te alături la nivelul bolii. Poţi să stai în rând cu ei, acceptând puterea de la cei care o pot oferi, în aşa fel încât să ai mai multă putere pentru a accepta ceea ce ţi-a dat viaţa. Stând acolo, cu o putere tăcută, conectându-ţi propriile surse de putere cu cele ale strămoşilor, primeşti ceva bun şi în acelaşi timp le şi oferi ceva celor din urma ta. La rândul tău, oferi putere strămoşilor tăi şi conferi un plus de demnitate vieţii lor.



Găsirea puterii după schimbări bruşte şi ireversibile din viaţă

Nu numai că este posibil să te conectezi la sursele de putere ale membrilor generaţiilor anterioare din familia ta, dar şi ritualul anterior poate fi făcut pentru conectarea la sursele de putere care i-au susţinut şi care împărtăşesc aceeaşi soartă ca şi tine. Imaginează-ţi că ai fost diagnosticat cu o boală gravă şi ameninţătoare şi că trebuie să urmezi anumite tratamente în spital. Sau că ai avut un accident şi că ţi-a fost amputat un braţ; cineva iubit a murit într-un accident de maşină. Chiar dacă nu ai strămoşi care să fi trăit această experienţă, există mulţi oameni care s-au confruntat cu aceeaşi situaţie ca şi tine. Mulţi dintre ei au reuşit să-şi revină mai devreme sau mai târziu. În momentul în care eşti confruntat cu o schimbare bruscă şi ireversibilă în viaţa ta, poţi desfăşura o variantă a ritualului anterior. În locul membrilor familiei, vizualizează mai multe persoane care au avut de suferit aceeaşi traumă ca şi tine, care au putut găsi tărie în lucrurile bune pe care viaţa încă le avea de oferit, şi care au putut s-o ia de la capăt cumva. Urmează aceiaşi paşi ca şi în ritualul cu membrii de familie: mai întâi, prezintă-te acestor oameni şi apoi solicită-le contactul cu sursele de putere pe care le au ei. Prezintă-te acestor surse şi stabileşte o legătură cu ele. Este posibil să nu poţi vizualiza încă propriile surse de putere şi unirea acestora cu ale altora. Poţi repeta oricând ritualul, altă dată, şi să închei atunci acest ultim pas.

Un altar pentru sufletul familiei

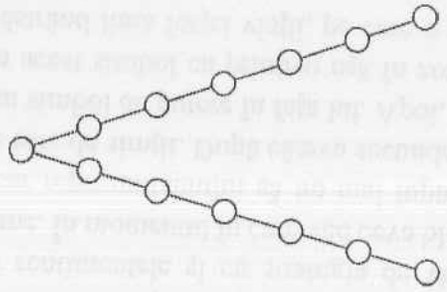
Într-un context şamanic, strămoşii noştri nu sunt doar părinţii, bunicii şi aşa mai departe, ci şi acei membri de familie care au murit tineri, cât şi aceia care nu au avut niciodată copii. Acesta este motivul pentru care oamenii tradiţionali vorbesc despre „generaţiile anterioare" în loc de strămoşi, în acest fel incluzîndu-i pe toţi cei care au trăit anterior şi au făcut parte din familie într-un fel sau altul. În lucrul sistemic, mulţi facilitatori vorbesc despre „sufletul familiei" referindu-se la o conştiinţă care îi cuprinde şi pe toţi membrii generaţiilor anterioare din familie. Acest suflet de familie este o forţă activă, care ne influenţează vieţile. Ceea ce a fost bun în vieţile generaţiilor anterioare devine putere care vine înspre noi; ceea ce a rămas nerezolvat se manifestă ca perturbaţie. Oamenii incluşi în sufletul de familie sunt prezenţi în vieţile noastre; ei ne binecuvântează şi ne creează probleme în acelaşi timp. Puterea spirituală a unui şaman sau vraci care a murit poate apărea, după moartea sa, într-o generaţie următoare. Potrivit unor oameni tradiţionali pe care i-am întâlnit, puterile şamanilor şi ale vracilor pot reapărea în descendenţii direcţi şi în membri ai familiei care se nasc chiar şi la şapte generaţii mai târziu. La fel stau lucrurile şi cu toate puterile spirituale pe care le-au dezvoltat oamenii pe parcursul vieţii lor; generaţiile de mai târziu pot beneficia de ele. Există un ritual simplu care poate fi făcut pentru a primi o parte din puterile, abilităţile şi energia ce ne parvin prin intermediul sufletului familiei: construcţia unui altar al strămoşilor sau un altar al sufletului familiei.

Un astfel de altar nu are nevoie să fie o structură complicată şi elaborată. Începe prin alegerea unui loc din casă, care să fie relativ netulburat, cum ar fi un spaţiu gol pe un raft sau într-un dulap. Pe scurt, altarul este alcătuit din mici obiecte care au aparţinut sau reprezintă membri de familie din generaţii anterioare. Poate conţine fotografii, bijuterii, obiecte personale sau simboluri. Părinţii tăi, bunicii şi acei membri de familie cu care ai o legătură specială sau a căror viaţă sau destin prezintă o semnificaţie specială pentru tine pot fi reprezentaţi individual printr-un singur obiect sau o fotografie; alţi membri ai familiei pot fi reprezentaţi prin simboluri generale. Dacă, de exemplu, familia mamei vine din Ungaria, poţi adăuga o mică hartă a Ungariei. Când altarul este gata şi arată atrăgător pentru tine, adaugă un mic candelabru şi o cană. Apoi, pentru o perioadă de timp, oferă sufletului familiei o lumânare albă mică şi puţină apă proaspătă în fiecare zi. Alege o perioadă de timp – o lună, trei luni, jumătate de an sau chiar un an – iar în intervalul respectiv, aprinde o lumânare şi toarnă câteva picături de apă proaspătă în fiecare zi. Dacă iei o vacanţă sau trebuie să lipseşti de acasă o perioadă, înainte să pleci aprinde o lumânare pentru fiecare zi de absenţă. Poţi aprinde concomitent mai multe lumânări; în timp ce aprinzi fiecare lumânare, spune pentru care zi este. Un astfel de altar e folosit de sufletul de familie pentru a se purifica şi a se întări. Lucrurile bune, care provin din sufletul de familie, pot fi accesate mai uşor; problemele moştenire de familie pot fi rezolvate un pic mai simplu.

ÎNTĂRIREA FLUXULUI FORŢEI VIEŢII DE-A LUNGUL GENERAŢIILOR

Acest ritual poate fi făcut pentru cineva care este bolnav şi are nevoie de putere pentru a face o mişcare înspre vindecare; persoanei care are nevoie de ajutor i se oferă un loc care poate fi ocupat de ea personal sau de către un reprezentant. Din acest loc sunt desenate două linii: una pentru linia generaţiilor din familia mamei, cealaltă pentru tată şi familia sa.

Fiecare linie are şapte paşi; merge înapoi şapte generaţii. Dincolo de mamă şi de tată, nu e nevoie să identifici persoane în mod individual, ci doar să vezi paşii din fiecare linie ca paşi în câmpul general al unei generaţii. Prima persoană aşezată în spaţiu este clientul, iar cu părinţii săi pornesc cele două linii. Următorul pas îl reprezintă părinţii lor şi apoi părinţii lor etc. Pentru a începe lucrul, conducătorul ritualului păşeşte uşor în diferitele zone şi, în fiecare dintre ele, invită acea generaţie de strămoşi pentru care este desemnat locul respectiv. După asta, o femeie se aşază în linia mamei de familie, în locul cel mai îndepărtat de client, iar un bărbat preia poziţia celei de-a şaptea generaţii în linia tatălui. În acest loc, cei doi



reprezentanţi se roagă şi solicită ca forţa vieţii care a creat şi a susţinut această a şaptea generaţie să fie trecută din locul în care stau către oamenii următoarei generaţii. Reprezentanţii nu intră în contact cu persoane anume, ci solicită susţinerea şi binecuvântarea unei întregi generaţii de strămoşi pentru toţi cei care vor veni după ei. Când reprezentanţii simt că strămoşii dintr-a şaptea generaţie susţin fluxul vieţii către a şasea generaţie, pot face un pas înainte. Nu e nevoie să se mişte în acelaşi ritm, este cel mai bine dacă fac lucrul acesta individual. Stând în locul celei de-a şasea generaţii de strămoşi, reprezentanţii repetă aceeaşi solicitare sau rugăciune: ca fluxul vieţii şi al puterii să meargă înainte. Când simt că acest flux este suficient de puternic, se lasă împinşi de el încă un pas înainte către generaţia următoare şi aşa mai departe. La sfârşit, reprezentantul bărbat stă în locul tatălui clientului, reprezentantul femeie – în locul mamei. Acolo, împreună, în acelaşi timp, ei lasă toată puterea şi tăria care vin de la strămoşii din urma lor să treacă înspre client.

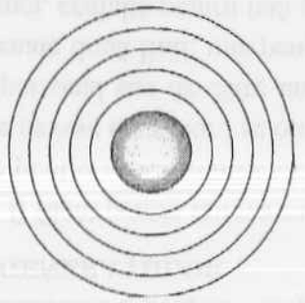
În timpul procesului de trecere prin generaţii, cei doi reprezentanţi pot uneori să experimenteze emoţii puternice sau chiar să se blocheze. Când energia întâlnită în zona unei anume generaţii este prea grea sau dureroasă, reprezentantul poate avea nevoie de timp pentru a gestiona sentimentele de acolo, dar se poate întâmpla şi să înceapă să se lupte sau să reziste experienţei. În cazul în care reprezentanţii se luptă, ei încep să folosească forţa vieţii, pe care se străduiesc să o poarte mai departe, iar generaţiilor următoare nu le va mai rămâne nimic. În luptă, reprezentanţii utilizează forţa vieţii pentru ei înşişi în scopul de a obţine putere de luptă împotriva

blocajului. O astfel de luptă constituie întotdeauna rezultatul conectării cu sentimentele şi cu strategia de viaţă ale unei persoane anume. În momentul în care văd ceva blocându-se în acest fel, îi cer reprezentantului să nu mai lupte, ci doar să simtă ceea ce este de simţit. După câteva secunde, îi solicit să vizualizeze un simbol de putere în faţa lui. Apoi, îi sugerez să păşească prin acest simbol ca printr-o uşă în zona generaţiei următoare, păstrând linia forţei vieţii, pe care o purta cu sine de-a lungul ritualului.

ÎNTĂRIREA FLUXULUI DĂRUIRII ŞI AL ACCEPTĂRII

Acest ritual ajută persoana să simtă fluxul curent al puterii în viaţa sa, o forţă ce nu-i aparţine, mai mare decât ea însăşi, dar pe care o poate folosi la fel ca alţii.

Este aşezat pe podea un model de cercuri concentrice, astfel încât să formeze cinci arii circulare. Zona de mijloc a spaţiului ritualic reprezintă sursa incognoscibilă a vieţii. Cercurile indică zone din ce în ce mai îndepărtate de această putere. Asta nu înseamnă că ariile în speţă sunt din ce în ce



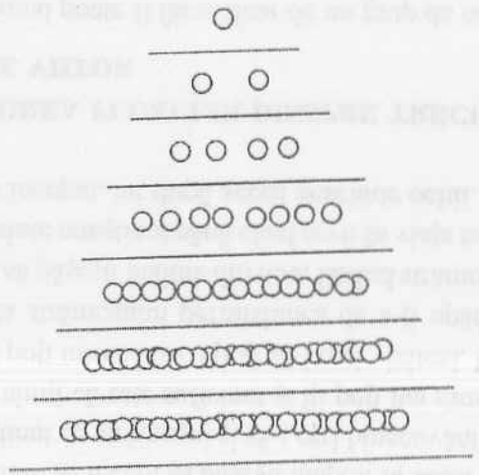
mai poluate sau mai impure; ci doar din ce în ce mai distante de sursa originară a vieţii şi a puterii. Participanţii încep în cercul de la mijloc, cu spatele către centru. În timpul acestui ritual, participanţii nu privesc şi nici nu merg acolo. Zona din mijloc, locul unde stau ei, reprezintă propria lor viaţă. În spatele lor se află zone în care pot fi găsiţi cei care au dăruit viaţă, putere şi învăţătură participanţilor. Cu cât se îndepărtează mai mult, cu atât păşesc mai departe în trecut: mai întâi, se află în zona părinţilor, apoi în spaţiul bunicilor. Cercul conectat cu părinţii este şi locul învăţătorilor participantului şi al ajutoarelor spirituale: cercul bunicilor constituie, de asemenea, cercul învăţătorilor învăţătorilor şi al ajutoarelor ajutoarelor. În faţa participanţilor se găsesc două cercuri, rezervate generaţiilor ce vor beneficia de înţelepciunea şi de creativitatea participanţilor. Primul cerc este conectat cu cei care vor fi crescuţi şi învăţaţi de participanţi, următorul e destinat celor care îi vor urma.

Înainte de a începe să se mişte înainte şi înapoi prin cercuri, participanţii rezervă un moment pentru a consacra ritualul. Te poţi ruga cu glas tare pentru cei prezenţi acolo, cerând să-şi găsească locul în lanţul vieţii, cât şi o modalitate de a participa deplin în acest proces atemporal de dăruire şi de acceptare. Poţi ruga ajutoarele să susţină ritualul, astfel încât ceva bun să parvină din sursa vieţii către toţi participanţii şi ca toţi să ştie că au ceva bun de dăruit celorlalţi. Apoi, participanţii pot începe să se mişte prin diferite zone în funcţie de cum simt. Pot merge repede sau încet, pot merge la început înainte, sau pot începe înapoi, pot merge înainte şi înapoi de mai multe ori sau o singură dată. Pot păşi în locul celor care

au fost înaintea lor şi al celor care vor veni după ei, întotdeauna fiind îndreptaţi cu faţa în partea opusă centrului. După un timp, de obicei, după vreo douăzeci de minute sau o jumătate de oră, toată lumea se întoarce în mod natural să se odihnească în poziţia de început, cercul al treilea. În acel moment, poţi încheia ritualul cu o mică rugăciune, de exemplu, prin a cere binecuvântare din partea sursei vieţii; sau puteţi vizualiza împreună că toţi vor continua să simtă puterea care a fost primită şi că vor putea dărui câte ceva din ea şi celor care au nevoie.

Primirea de putere din partea unui strămoş necunoscut

Printre multele ritualuri pe care le-am pus la punct pentru a accesa puterea ancestrală, următorul este cel mai simplu. Îl poţi face singur sau în grup. Primul pas constă în a vizualiza structura unui arbore de familie, aşezată pe jos, în spatele tău.



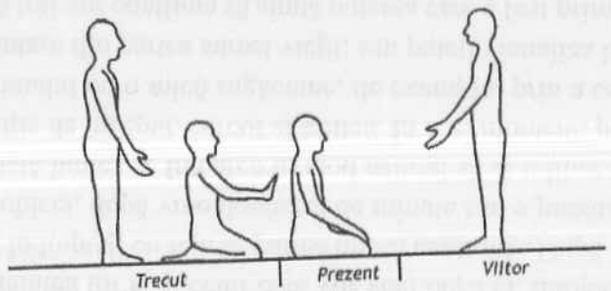
Generaţiile succesive de strămoşi pot fi văzute ca paşi înapoi în timp. În acest ritual este cel mai indicat să eviţi vizualizarea de strămoşi individuali în urma ta; altfel, poţi fi uşor indus în eroare. În loc de asta, imaginează-ţi o serie de zone, fiecare dintre ele conţinând o altă generaţie de strămoşi.

Apoi, cu această imagine în urma ta, închide ochii şi solicită cu respect intrarea în acest câmp. Solicită în mod special contactul cu un strămoş care îţi poate da putere; cere să fii ghidat către un strămoş apt să te susţină. Pe urmă, cere ca acest strămoş să ţi se facă cunoscut şi spune că vei porni în căutarea lui în timpul ritualului. Poţi solicita protecţie şi ghidare din partea ajutoarelor tale sau a puterilor care te susţin în viaţă sau în muncă, pentru tine, în calitate de descendent al liniilor de strămoşi. Înainte să începi să te mişti, acordă-ţi un timp să începi să simţi un anume strămoş binevoitor în urma ta. Când ai reuşit asta, începe să păşeşti uşor înapoi. Fă paşii în direcţia în care te duce corpul până când ajungi în zona în care stă acest strămoş. La început poţi păşi în zona tatălui tău, apoi în aceea a bunicului matern, pe urmă în aceea a bunicii materne, după aceea în cea a tatălui ei, a tatălui lui etc. Majoritatea oamenilor vor simţi un răspuns din partea unui strămoş din a cincea generaţie şi adesea chiar şi din a opta sau a noua. Pur şi simplu, păşeşte înapoi până când te opreşti în locul în care simţi prezenţa unui strămoş care te poate ajuta şi îţi poate da putere. Ajuns în locul acestui strămoş, rămâi nemişcat, aşezat sau în picioare, după cum simţi. Deschide-te simplu pentru a-i primi binecuvântarea. Poţi simţi o mişcare specifică sau un flux de energie ori chiar vedea sau auzi strămoşul în timp ce ţii ochii închişi. Dacă ai urmat o pregătire în tehnici şamanice, poţi accesa o stare uşoară

de transă înainte să începi să păşeşti înapoi: în acest punct, poţi dialoga conştient cu strămoşul şi să-i ceri binecuvântarea. După un timp, vei simţi că este suficient şi îţi poţi lua rămas-bun. La despărţire, îl poţi întreba dacă poţi să-l mai vizitezi. Dacă simţi, îi poţi acorda strămoşului permisiunea de a-ţi apărea în vise. Apoi, începi să păşeşti înainte din nou, lăsând strămoşul în zona sa. Mergi înainte conştient până când revii în viaţa ta personală, în poziţia de început, iar după aceea deschide ochii.

ÎNTĂRIREA FLUXULUI DINSPRE TRECUT ÎNSPRE VIITOR

Acest ritual poate fi făcut doar de un grup de oameni; este nevoie de minimum doisprezece participanţi. Împarte camera în trei zone: două spaţii largi despărţite de o bandă lungă de aproape un metru lăţime. Un spaţiu larg reprezintă trecutul, banda despărţitoare – prezentul; al doilea spaţiu larg simbolizează viitorul. Participanţii încep ritualul stând în zona de mijloc, cu toţii privind spre viitor. Când te afli în zona prezentului, te reprezinţi pe tine însuţi, viaţa ta, şi te poţi aşeza acolo de câte ori doreşti şi pentru cât timp simţi nevoia. Poţi şi să te mişti înainte sau înapoi, dar când stai în zona trecutului sau a



viitorului nu te mai reprezinţi pe tine. În zona viitorului iei o poziţie cu faţa la cineva aflat încă în zona prezentului, iar acum reprezinţi ceva bun care îl/o aşteaptă în viitor. Când stai în zona trecutului, eşti poziţionat în spatele cuiva aflat în zona prezentului, şi acum reprezinţi o putere din trecut, care ajută persoana din faţa ta să se conecteze la viitor. Reprezinţi ceva sau pe cineva bun şi n-ai nevoie să cunoşti detalii despre ce sau cine reprezinţi. Stând în trecut, te deschizi către ceva bun din trecut de la persoana din faţa ta. Reprezentând această putere, o laşi să treacă înainte către celălalt. Poţi simţi un impuls de a pune mâinile pe spatele celui care stă în prezent şi poţi face asta, dar nu-ţi mişca mâinile în timpul atingerii, doar pune-le pe spatele celuilalt şi ţine-le nemişcate. Când ai ales să stai în viitor, poţi avea ochii închişi sau să te uiţi în ochii cuiva poziţionat în zona prezentului. Reprezinţi ceva bun pentru el/ea, ceva care se poate întâmpla, un obiect pe care îl va obţine sau o persoană pe care o va întâlni. Stând în zona viitorului, îl inviţi în tăcere pe celălalt să vină cu tine. Fără cuvinte, simte inima cum se deschide, invitându-l pe celălalt. Pot fi momente în care simţi că vrei să te apropii de celălalt şi să îl iei de mână, şi poţi face asta. Totuşi, nu-l trage în viitor, ci doar rămâi nemişcat, invitându-l în linişte. În timpul acestui ritual, poţi simţi nevoia să stai în spatele cuiva în trecut sau în viitor, care este deja în postura de a reprezenta ceva sau pe cineva, iar în acest fel se poate forma un mic lanţ de putere sau de invitare a potenţialului.

Chiar dacă sunt oameni în spatele tău, care îţi transmit putere din trecut, şi oameni în faţa ta, care te invită, rămâi la locul tău. Simte puterea din spate, preia-o şi lasă invitaţia din

faţa ta să te ajute în a-ţi aprofunda încrederea. Simte puterea trecutului cum trece prin tine şi conecteaz-o cu viitorul. Lasă să intre toată energia, dar nu acţiona la impulsul ei, permite puterii să se acumuleze, în aşa fel încât conexiunea dintre lucrurile bune din trecut şi din viitor să fie tot mai puternică. Dacă ai convingerea că este de ajuns ori, pur şi simplu, că te simţi bine, ridică-te şi ieşi din prezent. Nu e nevoie să aştepţi până când oamenii din trecut şi viitor s-au îndepărtat de tine; te poţi ridica oricând. Cei care au fost în faţa şi în spatele tău se vor muta, pur şi simplu, în altă poziţie. Pe parcursul acestui ritual, ţine cont de o restricţie importantă: când pleci din postura de aici şi de acum, nu te poţi muta ca fiind tu însuţi. În zona de trecut sau de viitor, devii reprezentantul a ceva bun pentru altcineva. În timpul ritualului, participanţii se mişcă încet şi în linişte prin cele trei zone. Fiecare petrece o anumită perioadă de timp în toate zonele, mutându-se în una sau alta în funcţie de cum simte că e bine. Ritualul se apropie în mod natural de încheiere după vreo jumătate de oră, când fiecare revine în aici şi acum, cu faţa către viitor.

CUPRINS

Introducere 10
1. Descrierea şamanismului şi a constelaţiilor 19
2. Paradigme ale vindecării 28
3. Constelaţiile familiale şi ritualurile şamanice 39
4. Preluând suferinţa în locul altora 49
5. Importanţa puterii strămoşilor 62
6. Experienţa atemporalităţii 72
7. Manifestări ale sufletului şi ale spiritului 89
8. Sufletul multiplu 103
9. Sufletul, cele patru corpuri şi personalitatea 118
10. Prezenţa celor morţi 133
11. Sufletul şi procesul constelaţiei 145
12. Efecte ale constelaţiilor 161
13. Evoluţia sufletului 176
14. Câteva capcane 192
15. Ritualuri 201
Cuprins 218

Oferta de carte
Elena Francisc Publishing

COLECȚIA PENTRU PĂRINȚI

Michele Bromet Camou

MILIE, COPIL NENĂSCUT

Milie, copil nenăscut este povestea însoţirii terapeutice a unui copil autist. Acest document excepţional a fost realizat folosind înregistrările şi notiţele ce relatează schimburile dintre Milie şi psihoterapeutul său, Michèle Bromet-Camou, din 1981 până în 1997. Autism... un cuvânt care ne dă adesea fiori, dat fiind că evocă o boală mintală gravă şi incurabilă. Cum se manifestă ea? Printr-o izolare totală în sine, asociată cu refuzul oricărui contact cu realitatea şi cu cei din jur.

O altă perspectivă asupra autismului poate duce la o schimbare necesară în însoţirea terapeutică a acestor copii atât de originali. Milie este mărturia vie a faptului că abilitatea de a gândi a unui copil autist nu este stinsă, ci doar interzisă, şi că este posibilă îndepărtarea acestei interdicţii.

Cum se poate traduce în realitate această mişcare? Veţi descoperi, citind ce a realizat Michèle Bromet-Camou cu Milie, în sânul unei echipe de specialişti condusă de dr. Cazé la spitalul Niort.

Lucrarea *Milie, copil nenăscut* este la îndemâna tuturor. Lecturarea ei se face cu uşurinţă, datorită stilului autoarei, care ştie să se exprime clar şi datorită dialogurilor cu Milie, care vă vor uimi pur şi simplu.

Date tehnice şi de apariţie

25 RON, 15.3x22.8 cm, ISBN 978-973-1812-10-6, mai 2008

Dr. Robin Fancourt

BEBELUŞI DEŞTEPŢI. CUM SĂ FORMĂM ŞI SĂ DEZVOLTĂM INTELIGENŢA COPIILOR NOŞTRI?

În această carte revoluţionară, Dr. Robin Fancourt îşi poarta cititorul într-o călătorie fascinantă, de la concepţie pâna în primii ani de viaţă, călatorie ce dezvăluie procesul misterios prin care bebeluşii învaţă, înţeleg, stabilesc relaţii